

ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

Kafka

para sobrecarregados



**99 pílulas de sabedoria para lidar
com a loucura do dia a dia**



SEXTANTE



Kafka

para sobrecarregados

ALLAN PERCY

Kafka

para sobrecarregados



SEXTANTE

Título original: *Kafka para agobiados*

Copyright © 2012 por Allan Percy

Copyright da tradução © 2012 por GMT Editores Ltda.

Direitos de tradução negociados com Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Carlos Nougé

preparo de originais: Alice Dias

revisão: Hermínia Totti e Rebeca Bolite

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

capa: Miriam Lerner

imagem de capa: Mark Evans / iStockphoto

CIP-BRASIL.
CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS
EDITORES DE LIVROS, RJ

P485k

Percy, Allan, 1968-

Kafka para sobrecarregados
[recurso eletrônico] / Allan
Percy;
[tradução Carlos Nougé]; Rio

de Janeiro: Sextante, 2012.

recurso digital

Tradução de: Kafka para
agobiados

Formato: ePub

Requisitos do sistema:
Multiplataforma

ISBN 978-85-7542-873-3
(recurso eletrônico)

1. Kafka, Franz, 1883-1924.

2. Filosofia 3. Reflexão
(Filosofia).

4. Livros eletrônicos. I. Título.

12-7934

CDD: 100

CDU: 1

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

*Dedicado às pessoas que não perdem o humor,
o amor e o entusiasmo diante dos absurdos da vida.*

Inspirações para tempos kafkianos

O ADJETIVO “KAFKIANO” É USADO para descrever uma situação absurda, ridícula ou estranha. Esta palavra deriva do sobrenome do mais importante ícone da literatura de língua alemã do século XX: Franz Kafka.

A obra desse escritor judeu nascido em Praga, cuja maior parte só foi publicada depois de sua morte, tem uma temática obscura e complexa que para muitos é angustiante e difícil de digerir. E é por isso que seu nome costuma estar associado a acontecimentos surreais, grotescos ou incompreensíveis.

O próprio ato de usar esse termo sem que se tenha a menor ideia de quem foi esse genial e controverso escritor tcheco pode ser considerado algo kafkiano. Este livro vai resolver esse problema, já que vai iniciá-lo no pensamento de Franz Kafka não com intenção literária ou social, mas com o objetivo de ajudá-lo a viver melhor.

Seu olhar lúcido sobre os problemas do ser humano nos ajuda a encontrar soluções criativas para as loucuras e as dificuldades do dia a dia.

Cada um dos 99 aforismos vem seguido de uma interpretação psicológica ou prática para que o leitor a aplique em sua vida. Este original e acessível curso de filosofia kafkiana é um manual de instruções para sairmos vitoriosos dos processos e metamorfoses cotidianos sem perdermos o rumo da felicidade.

Allan Percy

A história dos homens é um instante
entre dois passos de um caminhante.

O SÁBIO CHINÊS LAO-TSE DIZIA no *Tao Te Ching* que uma viagem de mil milhas começa com um único passo. Esse aforismo tem mais de dois mil anos, mas continua válido nos tempos atuais, em que as pessoas se veem obrigadas a recomeçar constantemente sua jornada em razão de crises econômicas, sentimentais ou existenciais.

Kafka se referia à vida como um instante entre dois passos, levando em conta todas as gerações que nos precederam e todas as que virão depois de nós.

No entanto, no decurso de sua existência, todo homem e toda mulher podem viver diferentes renascimentos, fracassos, recomeços e transformações. Enquanto estivermos sobre a Terra, qualquer coisa pode ser planejada, experimentada, realizada.

Somos um instante entre dois passos, mas esse instante contém todas as possibilidades do mundo.

Como diz a sabedoria popular, “tudo ainda está por fazer”.

Quando tudo parece terminado,
surgem novas forças.
Isto significa que você está vivo.

A RESILIÊNCIA É A CAPACIDADE de superar uma adversidade e sair ileso dela – uma experiência comum na vida de Kafka.

O judeu francês Boris Cyrulnik popularizou o termo resiliência após sentir na pele o horror do regime nazista. Seus pais foram assassinados em um campo de concentração, de onde ele fugiu com apenas 6 anos. Um trauma como este destruiria o futuro da maioria das pessoas, mas Cyrulnik teve a sorte de ser acolhido por seres humanos que lhe ensinaram o valor do amor à vida e ao próximo.

A chave da resiliência está na cura por meio do afeto. Boris Cyrulnik trabalhou com os órfãos romenos após a execução do presidente Nicolae Ceausescu e comprovou que a principal causa dos transtornos mentais das crianças não era os maus-tratos, mas a falta de carinho e afeto nos orfanatos.

Atualmente, além de trabalhar com crianças, Cyrulnik lida com portadores do mal de Alzheimer. Pode ser que esses pacientes esqueçam seu passado ou até as palavras, mas jamais esquecerão o afeto ou a beleza da música, garante ele.

O afeto é nossa melhor ferramenta e o bálsamo de nossa vida, pois permite que as pessoas se comuniquem com respeito, seja qual for o seu idioma ou a sua cultura.

O cotidiano em si já é maravilhoso.
Eu não faço nada mais do que registrá-lo.

SARAH BAN BREATHNACH DIZ que devemos dedicar um tempo a limpar o ambiente à nossa volta para que possamos celebrar as maravilhas do dia a dia.

Quando nos cercamos de limpeza, mantemos o espírito arejado. Limpar e organizar as coisas nos ajuda a pôr em ordem nosso interior.

Sarah afirma que precisamos utilizar todos os sentidos para realizar qualquer tarefa cotidiana, por mais banal que pareça: cozinhar, ler o jornal, fazer compras, trabalhar, cuidar das crianças, conversar com os vizinhos. Toda atividade é uma bela aventura e um momento valioso se acreditarmos nisso.

Se levarmos em consideração esse encanto cotidiano de que falava Kafka, aproveitaremos muito melhor o tempo e teremos uma vida mais plena, pois faremos de um simples ato um momento especial.

Há outros livros que revelam a delícia por trás da rotina. *O primeiro gole da cerveja e outros minúsculos prazeres*, de Philippe Delerm, por exemplo, ressaltam os pequenos deleites diários de que quase não tomamos consciência.

O título já é revelador: quando estamos sedentos e pedimos qualquer bebida (não necessariamente cerveja), o primeiro gole é uma autêntica explosão para os sentidos.

Frequentemente deixamos de valorizar os pequenos prazeres, que são o combustível da felicidade.

Toda crença é pesada e ligeira
como uma guilhotina.

NINGUÉM ESTÁ LIVRE DE PRECONCEITOS. Franz Kafka sabia disso por experiência própria, por ser judeu, tcheco e falar alemão.

Nem mesmo as mentes mais abertas estão livres das ideias preconcebidas e dos estereótipos. A causa disso é cultural, já que tudo o que vivemos acaba atuando como filtro entre nós e a realidade.

Hoje em dia, as pessoas não experimentam a rejeição e o desprezo apenas por parte daqueles que estão fora de sua comunidade, que são de outra cultura, raça ou religião. Elas também têm ideias preconceituosas e limitadoras acerca de si mesmas. Veja algumas:

- Acreditamos ser incapazes de fazer algo só porque nunca tentamos fazê-lo antes.
- Suspeitamos que outras pessoas nos censuram ou nos subestimam, embora seja bem possível que elas não tenham uma opinião formada sobre nós.
- Tendemos a acreditar que um fracasso se repetirá, mas nos esquecemos de que não há dois momentos nem duas circunstâncias iguais.

Numa luta entre você e o mundo,
fique do lado do mundo.

HÁ DOIS TIPOS DE PESSOAS: as que nadam contra a corrente dos acontecimentos e as que fluem com eles.

Segundo o taoísmo, uma filosofia milenar chinesa, quem se afasta ou se desvia do fluxo da vida se distancia da sabedoria e da virtude. Diante de qualquer mudança ou transformação, o sábio confia no movimento.

A lei do Tao é a força motriz da transformação, pois tudo está incluído nele. Essas mudanças acontecem no céu, na terra e no homem. Para enfrentá-las com sabedoria, é preciso obedecer a quatro tópicos:

- Esperar para agir no momento certo.
- Reagir de forma adequada, respeitando os outros e evitando excessos.
- Não se deixar influenciar por intenções particulares e egoístas.
- Identificar quando a mudança é de fato necessária.

O sábio aprende a mudar, a se transformar, a se livrar do que está fossilizado, a se libertar das pessoas, dos objetos e dos lugares.

Especialmente em tempos confusos como os atuais, é preciso saber desapegar-se de tudo. Ou, como diz o ditado: é preciso mudar tudo para que nada mude.

Os lugares onde se esconder são
numerosos, mas só há uma saída, embora
as possibilidades de escapar outra vez sejam
tantas quantos os lugares onde se esconder.

ESTA ENIGMÁTICA REFLEXÃO DE KAFKA me faz lembrar de um conto contemporâneo de autor desconhecido.

Seu protagonista é um homem condenado a trinta anos de prisão por um crime que não cometeu. Os altos muros cinza foram, durante toda a sua juventude, a paisagem cotidiana que seus olhos viram.

Pouco a pouco ele foi se habituando ao ambiente carcerário: os demais internos se tornaram seus irmãos, e os responsáveis pelo lugar se transformaram na autoridade familiar. Sua cela era seu quarto, e a biblioteca era seu único refúgio. Os livros de aventuras o transportavam para além dos muros de concreto.

Chegou o dia em que a sua sentença foi cumprida, mas ninguém se lembrou disso, nem sequer ele mesmo. Três anos se passaram, e um funcionário percebeu que o homem já tinha direito à liberdade havia tempos.

Ao lhe comunicarem isso, ele ficou aterrorizado. Quando as portas da prisão se fecharam às suas costas, ele sentiu-se nu. De repente, o mundo exterior – a liberdade – lhe parecia uma prisão imensa.

Todos somos um pouco como esse homem. Ansiamos pela liberdade, mas morremos de medo dela.

Se eu fosse existir eternamente,
como existiria amanhã?

O MUSICAL ANNIE, que já foi levado ao cinema com grande sucesso, inclui uma bela canção sobre o valor de cada dia.

Não somos eternos, afirma Kafka, mas dispomos de dias repletos de possibilidades. Se o hoje é amargo, precisamos confiar no amanhã, pois cada amanhecer é uma nova oportunidade de ser feliz.

A canção composta por Charles Strouse e Martin Chamín diz:

*O sol vai brilhar amanhã.
Aposta quanto que amanhã o sol vai nascer?
Se você acredita que vai haver amanhã,
todos os seus problemas vão se dissolver.
Quando o dia é muito cinza e eu estou triste,
levanto a cabeça e digo...
Uma estrela vai nascer amanhã.
É melhor esperar até amanhã e vou dizer:
Amanhã, amanhã
amo você, amanhã,
pois você é mais um dia.*

O momento decisivo na evolução humana
é algo perpétuo.

KAFKA ACREDITAVA QUE EVOLUÇÃO significa mais do que a mutação das espécies, pois inclui as mudanças da mente e do espírito de cada pessoa.

É interessante analisar, por exemplo, o perfil de Charles Darwin, que chegou a considerar a possibilidade de se tornar sacerdote anglicano. Aos poucos, a fé foi perdendo espaço em sua vida, até que a morte da filha o afastou de vez da religião.

Darwin era um homem respeitoso. Foi maltratado pela igreja, mas jamais a atacou. Pelo contrário, defendeu-a, como podemos ler no fragmento de uma carta sua citada pelo divulgador Eduard Punset:

Ainda que eu seja um forte defensor da liberdade de pensamento em todos os âmbitos, sou, porém, da opinião – equivocada ou não – de que os argumentos usados contra o cristianismo e a existência de Deus quase não causam impacto nas pessoas; é melhor promover a liberdade de pensamento mediante a gradual iluminação da mentalidade popular que resulta das inovações científicas. É por isso que sempre tive por objetivo evitar escrever sobre a religião, limitando-me à ciência.

Geralmente é mais seguro estar
acorrentado do que ser livre.

ERICH FROMM (1900-1980) foi um psicólogo e filósofo judeu que escreveu, entre outras obras, *O medo à liberdade*, em que estuda o papel do homem na sociedade.

O ser humano se libertou da exploração da Idade Média, mas perdeu a liberdade individual ao cair na armadilha do consumismo da sociedade atual.

Erich Fromm divide o ser humano em duas partes:

- O instinto animal, que lhe permite sobreviver.
- A capacidade de se adaptar à sociedade a que pertence.

O ideal seria combinar essas duas dimensões, não renunciando a nossos instintos – aquilo de mais puro que habita em nós – e, ao mesmo tempo, respeitando a liberdade dos demais.

Quando alcançamos essa liberdade no amor, a relação pode durar para sempre. Troque as correntes que lhe dão segurança por uma livre caminhada lado a lado, somando cada instinto e cada perspectiva.

Todo o conhecimento,
todas as perguntas e todas as respostas
se encontram no cão.

O QUE KAFKA QUERIA DIZER com essa reflexão? Ninguém pode saber exatamente. No entanto, não há dúvida de que o cão, além de companheiro inseparável do ser humano, ensina virtudes que muitos deixaram de cultivar:

- **Lealdade.** Não devemos ser leais só a uma pessoa ou a uma ideologia – é igualmente importante sermos leais a nós mesmos.
- **Carinho.** Precisamos expressar abertamente o que sentimos pelos outros.
- **Coragem.** A arte de dominar o medo, principalmente quando se trata de defender os entes queridos.
- **Alegria.** Nós, seres humanos, deveríamos “abandar o rabo” mais vezes diante dos prazeres da vida cotidiana.
- **Honestidade.** Um cão é um ser em que se pode confiar: sabemos que estará ali quando necessitarmos dele, imune ao cansaço e à decepção.

Devemos aprender com os cães tudo o que esquecemos no caminho, para voltar a ser humanos.

Meu medo é minha essência,
e, provavelmente, é a melhor
parte de mim.

A AUSÊNCIA DE MEDO É BENÉFICA? Pelo contrário, assegura o psicólogo e neurobiólogo Justin S. Feinstein. O medo nos protege, já que aciona nosso instinto de sobrevivência.

Prova disso são as pessoas que sofrem da doença de Urbach-Wiethe. Esses indivíduos estão dispostos a fazer proezas inúteis e a enfrentar perigos desnecessários por uma simples razão: são incapazes de sentir medo.

Se visitarem um jardim zoológico, por exemplo, os portadores dessa rara doença poderão insistir em tocar nos animais mais ferozes. Se cismarem de se jogar de um arranha-céu, também o tentarão apenas pela curiosidade de saber qual é a sensação da queda.

Não precisamos ser medrosos, claro, mas devemos saber que o medo é uma defesa que nos mantém a salvo das possíveis agressões do mundo que nos cerca. Ou seja: o medo nos informa. Por isso, temos que aprender com ele e nos manter no ponto de equilíbrio entre a coragem e a prudência.

As sereias têm algo mais mortífero
que sua canção: seu silêncio.

DIZEM QUE ULISSES OUVIU o canto das sereias e sentiu tal atração que teve de ser amarrado ao mastro do navio pela tripulação que remava com os ouvidos tapados. Aquilo foi um erro terrível.

Reza a lenda que poucos são os afortunados que podem ouvir o canto das sereias. Somente aqueles privilegiados capazes de adentrar no oitavo mar, cujas águas podem ser atravessadas somente pelos deuses. Ao ouvirem o canto das sereias, os lobos do mar são conduzidos ao paraíso da Atlântida.

A expressão “ouvir o canto das sereias” faz referência às pessoas que se deixam influenciar por falsas promessas e resultados improváveis. No entanto Kafka diz que, para o marinheiro, há algo mais perigoso do que o canto da sereia. O silêncio é pior para aquele que conhece demasiadamente bem o caminho, já que seu rumo se torna previsível e ele pode dormir, fazendo o navio encalhar.

Tão letal quanto se deixar encantar pela fantasia é carecer totalmente dela.

A literatura é sempre
uma expedição à verdade.

A BIBLIOTERAPIA É O USO TERAPÊUTICO da palavra escrita, ou seja, dos livros. O uso deste medicamento começou na Antiguidade. Conta-se que o faraó Ramsés II considerava sua biblioteca “o remédio para a alma”.

No entanto, a biblioterapia alcançou seu apogeu na era moderna, durante a Segunda Guerra Mundial, quando os soldados americanos feridos voltavam da frente de batalha e eram submetidos ao “tratamento”. Eles melhoravam mais rapidamente quando dedicavam seu tempo à leitura.

O mero exercício de ler já traz benefícios, mas os efeitos positivos da leitura terapêutica se potencializam muito quando são criados grupos em que os pacientes discutem os livros e comentam os resultados da terapia.

Qualquer livro é curativo porque nos proporciona...

- A **perspectiva** de outra pessoa a respeito de um problema que talvez não saibamos resolver.
- Uma chance de **fugir** do mundo em que vivemos para descansar por algum tempo no universo que o livro propõe.
- **Imagens e reflexões** que nos enriquecem e que podemos compartilhar com outras pessoas.

Todos os erros humanos são fruto da
impaciência, da interrupção prematura de
um processo ordenado, de um obstáculo
artificial criado em torno de uma
realidade artificial.

A PACIÊNCIA É UMA ATITUDE inteligente e pragmática que nos poupa de uma infinidade de conflitos. Segundo o guru indiano Osho, apenas observar é a arte da paciência. Observar o que acontece à nossa volta, sem nos anteciparmos aos acontecimentos, é um sinal da consciência da paz.

O Dalai-Lama afirma que “Nada é tão atraente em um homem como sua cortesia, sua paciência e sua tolerância”.

Mas talvez quem melhor definiu essa fonte de calma e inspiração tenha sido Jean-Jacques Rousseau, ao dizer: “A paciência é amarga, mas seus frutos são muito doces.”

Vale a pena recuperar essa virtude cada vez que nos sentimos tentados a escrever uma mensagem ofensiva, a discutir com nosso companheiro ou até a tomar uma decisão precipitada a respeito de um assunto que ainda não amadureceu.

Há problemas que jamais teríamos
resolvido se realmente fossem nossos.

POR MAIS ESTRANHO QUE PAREÇA, vemos mais claramente o que funciona mal na casa do vizinho do que na nossa. E isso é uma simples questão de perspectiva: a distância nos permite ter uma visão mais clara dos problemas.

O especialista em comunicação interpessoal Ferran-Ramon Cortés fala do valor da discussão – desde que seja comedida e bem-intencionada – para se chegar a soluções criativas:

É apenas através das discussões que as pessoas são capazes de questionar as coisas, explorar caminhos desconhecidos e procurar novas soluções para velhos problemas. O debate ajuda os grupos a crescer intelectualmente e a desenvolver a inteligência coletiva – uma inteligência que não está relacionada ao coeficiente intelectual individual, mas às trocas comunicativas entre cada membro do grupo.

Nem no contexto de um grupo nem no de qualquer relação deveríamos aspirar ao acordo permanente, porque isso significaria renunciar ao crescimento, que nos proporciona as diferentes opiniões sobre as coisas e as diversas maneiras de ver um fato, uma decisão ou um problema.

Escrever é uma forma de oração.

CONTA-SE QUE KAFKA MANTINHA uma rotina ao mesmo tempo rigorosa e estranha: ao voltar do trabalho, fazia a sesta das 15h às 19h30. Depois dava um passeio de uma hora, jantava com os pais e escrevia até as 23h, atividade que poderia se prolongar até as 2h ou 3h da madrugada, às vezes até mais tarde.

O ato de escrever é benéfico não apenas para a autorrealização e para a cura de doenças psicológicas. Há terapeutas que o indicam para ajudar no tratamento de doenças como o câncer. No instituto Dana-Farber de Boston, nos Estados Unidos, a Dra. Bawer-Wu aplica a “terapia do diário” a seus pacientes, que dedicam meia hora por dia a escrever em um caderno suas sensações, suas intimidades e seus medos.

Ela assegura que a maioria dos pacientes apresenta uma melhora física e psicológica. Ainda que muitos se mostrem relutantes no início, os doentes se sentem bem por poderem expressar livremente seus sentimentos no diário. Eles têm acesso a computadores, mas, curiosamente, quase todos preferem usar papel e caneta para fazerem suas anotações.

Um caso muito conhecido em que a escrita foi usada como terapia é o de Isabel Allende, que superou e aceitou a morte da filha Paula ao escrever sobre sua perda devastadora.

Duas tarefas no início da vida:
estreitar cada vez mais sua órbita,
sem deixar de verificar se você não está
escondido fora dela.

“ÀS VEZES, O DESTINO É COMO uma tempestade de areia que o faz mudar de direção. Você pode tomar outro caminho, mas o fenômeno o atrapalha. Você volta a mudar de rumo, mas a intempérie o desvia novamente. Ela brinca por cima de você como uma agourenta dança com a morte pouco antes da aurora. Por quê? Porque a tempestade não é algo que sopra longe, algo que não tem nada a ver com você. Essa tempestade é você. É algo dentro de você. Assim, tudo o que se pode fazer é render-se a ela, andar a passos firmes em meio a ela, fechando os olhos e protegendo os ouvidos, e caminhar através dela, um passo de cada vez. Dentro da tempestade não brilha o sol nem a lua, não há direção nem sensação de tempo. Só há a fina e branca areia redemoinhando-se para o céu como ossos pulverizados. [...]

E, uma vez amainada a tempestade, você não se lembrará de como se livrou dela, de como conseguiu sobreviver. Na verdade, não terá certeza de que a tempestade realmente cessou. Mas uma coisa é certa: quando sair da tempestade, você já não será mais o mesmo que caminhou por dentro dela. Essa é a essência da tempestade.”

Franz Kafka

O livro deve ser o machado que rompe
o nosso mar congelado.

COMENTAMOS ANTERIORMENTE SOBRE A BIBLIOTERAPIA como método de cura ou fuga dos problemas cotidianos. No entanto, Kafka dizia que certas leituras tinham uma capacidade muito diferente: a de nos permitir quebrar nossa carapaça para poder ver o que há debaixo dela.

Em suas palavras:

Necessitamos dos livros que nos afetam como um desastre, que nos afligem profundamente como a morte de alguém que amamos mais que a nós mesmos, como estar perdido sozinho num bosque, como um suicídio.

Franz Kafka defendia a necessidade de viver emoções fortes por meio de leituras provocadoras que gerassem mudanças profundas em nossa psique. “Realmente, ficaríamos mais tranquilos sem tais sofrimentos, mas nesse caso a vida seria tediosa.”

Sem dúvida, obras inquietantes como *O castelo*, do próprio Kafka, provocam esse efeito.

“Se o livro que lemos não nos desperta com um soco no estômago, para que lê-lo?”

Viver é nos desviarmos incessantemente.
E nos desviamos de tal maneira que a
confusão nos impede de saber do que
estamos nos desviando.

O BIÓLOGO E CONSULTOR ENRIQUE DE MORA fala em seu livro *Zig zag* sobre a importância de, às vezes, nos desviarmos do caminho, pois isso nos afasta do trajeto mais curto e nos leva a lugares que de fato precisamos ver.

Idealmente, para ir de um ponto a outro, o caminho reto é o mais curto, mas na trajetória de vida das pessoas costuma ser muito difícil evoluir em linha reta. É comum surgirem imprevistos que alteram nossa trajetória e que, aparentemente, nos fazem perder tempo. Ainda assim, saber enfrentar essas circunstâncias imprevistas, essas complicações, nos permite crescer como seres humanos. Sofrer um acidente parece não trazer nada de bom, mas, se formos capazes de extrair algum aprendizado da situação, sairemos fortalecidos. Aprendemos mais tendo de avançar contra o vento do que com o vento a nosso favor. Nas curvas que nos desviam de nossa estrada podemos encontrar muito mais lições. Tudo o que nos acontece nos convém.

O verdadeiro inimigo lhe transmite
uma coragem sem limites.

SEU INIMIGO É SEU MELHOR MESTRE, porque para enfrentá-lo você precisa utilizar toda a sua inteligência e sabedoria. Este ensinamento do Dalai-Lama é um provérbio exemplar, já que aponta para o excepcional espelho representado por aqueles que nos fazem sentir incomodados.

O escritor colombiano Nicolás Buenaventura Vidal explica com humor e lucidez as razões para arranjarmos bons inimigos:

- Um bom amigo pode nos abandonar, nos trair, nos decepcionar e até ser trocado por outro... mas um bom inimigo é para a vida toda.
- Os inimigos sempre dizem a verdade, sobretudo quando dói.
- De um amigo nunca se sabe o que esperar, mas dos inimigos sempre se pode esperar o pior.

Nicolás termina dizendo que o pior que pode nos acontecer em relação a um inimigo é nos tornarmos amigos. Em todo caso, afirma ele, a grandeza de um homem se mede pela qualidade de seus inimigos.

O vazio que a genialidade produz
à nossa volta é um bom lugar para
acendermos nossa pequena luz.

ANTIGAMENTE ACREDITAVA-SE QUE TER INSPIRAÇÃO era receber um presente dos deuses. Existiam até orações para invocar as musas. Para a religião cristã, a inspiração era um dom do Espírito Santo.

O escultor italiano Michelangelo Buonarroti, no entanto, mostrou-se à frente do seu tempo ao falar sobre o vazio mencionado por Kafka. Esse grande artista do Renascimento era capaz de olhar para um bloco de mármore e ver dentro dele as formas que iria criar. Ele simplesmente precisava retirar a pedra que sobrava.

Se transpusermos essa ideia para nosso cotidiano, chegaremos à conclusão de que para criar beleza em nossa vida devemos apenas eliminar aquilo que nos sobra.

Quando os maus hábitos, as ideias preconcebidas, o ódio, o rancor, a comparação com os outros e os demais parasitas mentais estão fora de nossa cabeça, cria-se o espaço necessário para se moldar uma existência bela.

Comece pelo que é correto,
não pelo que é aceitável.

ESTA VERDADE, MUITAS VEZES ESQUECIDA, nos remete aos fundamentos da ética, como a proposta por Aristóteles a seu filho Nicômaco.

O ponto de partida da ética de Aristóteles é que o objetivo de todo ser humano é a felicidade e, para alcançá-la, é necessário estudar a natureza humana. A *Ética a Nicômaco* é composta de dez livros, cada um deles tendo, em média, dez capítulos. No primeiro livro, o autor determina em que consiste a felicidade e chega à conclusão de que só se pode chegar a ela por meio da atividade intelectual.

Do segundo ao quinto livro, ele estuda e analisa as virtudes morais, entre as quais se destacam:

- **A voluntariedade.** Quando tomamos consciência de nossos atos, adquirimos o poder de fazer o correto em vez do que é aceitável, pois agimos com responsabilidade.
- **A fortaleza.** Aristóteles afirma que “a pessoa valente age *apesar* do medo, mas não sem medo”. O excesso de temor é covardia, mas o excesso de confiança é precipitação.
- **A temperança.** É o equilíbrio em relação aos prazeres, especialmente os que temos em comum com outros animais: a comida e o sexo.

Como um caminho no outono:
assim que é varrido,
volta a cobrir-se de folhas secas.

UM ANTIGO CONTO ZEN fala de um monge que tinha a obrigação de varrer as folhas do pátio do mosteiro. Como cada vez que ele terminava sua tarefa aparecia uma nova folha trazida pelo vento, ele adquiriu o hábito de sempre deixar uma no chão, para que não tivesse de sofrer por isso.

Esta breve história é uma alegoria perfeita sobre os problemas. Costumamos sofrer mais pelo medo das atribulações do que pelas atribulações propriamente ditas, pois nem sempre elas acontecem de fato.

Como um monge que deseja manter o chão sempre imaculado, aspirar a uma vida sem dificuldades é um grande sofrimento, pois a ausência de complicações não é algo natural.

O diretor de cinema Woody Allen expressou muito bem essa ideia: “A melhor maneira de ser feliz é gostar de seus problemas.” Ele tem toda a razão, porque problemas nunca irão nos faltar, assim como as folhas secas no pátio do monge.

A desgraça de Dom Quixote não
era suas fantasias, mas o ceticismo de
Sancho Pança.

A QUE KAFKA SE REFERE com este aforismo? Claramente à capacidade de Sancho Pança de desfazer – ou pelo menos tentar desfazer – os sonhos e as fantasias de seu senhor, Dom Quixote.

O célebre escudeiro do romance de Miguel de Cervantes é realista e sentencioso, não para de recorrer à sabedoria popular, ao status quo, à maneira como as coisas sempre foram.

Na realidade atual, Sancho Pança se assemelha aos vampiros de energia que desejam nos convencer de que nossos sonhos não podem ser concretizados e que nem sequer vale a pena tentar realizá-los. Esses especialistas em dinamitar projetos alheios costumam ser acomodados e não suportam que os outros cheguem aonde eles não se atrevem a se aventurar.

Qualquer pessoa que acredite em seus sonhos deve se afastar desses pessimistas agourentos que não têm uma única palavra de incentivo a oferecer.

O animal arrebatava a coleira do dono e
com ela açoitava-se a si mesmo para, por sua
vez, sentir-se dono, sem saber que tudo
não passa de uma fantasia.

PODE PARECER ESTRANHO, mas há pessoas que têm pavor do sucesso e se dedicam a autoflagelar-se e a boicotar-se.

Há várias razões para termos medo do sucesso:

- A primeira é que, uma vez alcançado o êxito, temos sempre de provar por que estamos ali e perdemos o direito de errar ou de fracassar. Precisamos nos manter no topo.
- A segunda é que o sucesso pode ser sinônimo de responsabilidades, estresse e esforço.
- A terceira pode ter origem na baixa autoestima: a falta de confiança em nós mesmos nos faz acreditar que não merecemos tal triunfo.
- A quarta é que temos medo de que o sucesso desperte a inveja ou o ciúme das pessoas à nossa volta e que isso atrapalhe nossas relações sociais.
- Por último, a quinta é a possibilidade de que, se chegarmos ao topo, não nos restem objetivos pelos quais lutar e nossa vida se torne monótona.

Todas essas razões costumam ser exageradas, grãos de areia que transformamos em montanhas, e frequentemente nem nos damos conta disso.

É melhor ter e não necessitar
do que necessitar e não ter.

TER MUITO DINHEIRO ou ser uma celebridade não significa ser esbanjador, extravagante ou caprichoso. Há pessoas muito abastadas que vivem de forma simples.

Um bom exemplo disso é Warren Buffet, que até pouco tempo atrás era a pessoa mais rica do mundo. Em cinquenta anos, jamais se mudou de casa, embora pudesse morar em uma mansão. Detesta iates e carros luxuosos, que considera brinquedos supérfluos. Apesar de poder frequentar os melhores restaurantes, sente-se satisfeito em comer um hambúrguer com batatas fritas.

Ingvar Kamrad, fundador da multinacional de móveis Ikea, possui uma enorme fortuna, mas valoriza de tal modo seu dinheiro que sempre tenta dar exemplo. Ao ir para o trabalho, costuma utilizar o transporte público, e, quando precisa pegar seu carro, dirige seu Volvo com mais de quinze anos de uso.

Essas pessoas que podem esbanjar mas vivem de forma comedida são um exemplo e um consolo em tempos de crise, já que, com seu exemplo, demonstram que podemos viver como milionários (inteligentes) sem termos um único centavo.

Há dois pecados capitais no homem,
dos quais se originam todos os demais:
a impaciência e a indolência.

JÁ FALAMOS ANTERIORMENTE SOBRE A IMPACIÊNCIA, que o próprio Kafka explica por meio desta parábola, que também inclui a ideia da indolência:

Foi por causa da impaciência que o ser humano foi expulso do paraíso, ao qual não pode voltar por culpa da indolência. Embora, talvez, o único pecado capital seja a impaciência. A impaciência fez com que o expulsassem, e é por causa dela que ele não regressa.

Vejamos por que a impaciência nos impede de voltar ao paraíso, qualquer que seja ele:

- A impaciência nos faz pensar em objetivos de curto prazo, o que só nos permite resultados de pior qualidade e de menor duração. Os paraísos a que a impaciência nos leva são falsos.
- A pressa nos impede de desfrutar da viagem que nos conduz aos nossos objetivos – viagem esta que deveria ser mais prazerosa que o destino em si.
- A impaciência aumenta a afobação e, consequentemente, a quantidade de erros que cometemos. O que leva também a aumentar o tempo que gastamos para corrigi-los.

A verdade é sempre um abismo.

FRANZ KAFKA UTILIZAVA A IMAGEM de uma piscina para falar sobre a verdade. Aqueles que buscam a verdade devem abandonar a superfície da experiência cotidiana para submergir nas profundezas. Após esse mergulho, “rindo e lutando por ar, voltamos à tona, à então duplamente iluminada superfície das coisas”.

Desta reflexão deduzimos que a verdade é algo difícil de extrair, mas que ilumina os que vão em seu encalço até as profundezas do abismo.

O que podemos encontrar se mergulharmos na verdade?

- **Sonhos e motivações** que enterramos sob o peso das obrigações e da rotina.
- **Prioridades** que não estamos atendendo porque as urgências consomem todo o nosso tempo e todas as nossas energias.
- **Um espelho** do que somos e do que estamos fazendo.

Para mergulharmos na piscina da verdade, podemos praticar meditação ou simplesmente arranjar tempo para, em silêncio, prestar atenção ao que está acontecendo em nossa vida.

A sorte de compreender que o chão
sobre o qual você permanece não pode
ser maior que os dois pés que o cobrem.

MARCO AURÉLIO, IMPERADOR ROMANO entre os anos 161 e 180 e filósofo estoico, explica muito bem esta ideia proposta por Kafka. Ele o faz numa de suas célebres *Meditações*:

Ainda que tuas forças pareçam insuficientes para a tarefa que tens diante de ti, não assumas que está fora do alcance dos poderes humanos. Se algo está dentro da capacidade do homem, crê: também está dentro de tuas possibilidades.

Isso significa que qualquer pessoa é capaz de qualquer coisa? Não necessariamente, mas o fato de alguém ter conseguido algo é a prova de que outros poderão fazer o mesmo.

O primeiro satélite espacial russo abriu caminho para o satélite americano, assim como aconteceu quando o primeiro país comunista do Leste Europeu caiu e os demais o seguiram como peças de dominó.

Em um nível mais modesto e individual, as pessoas que admiramos nos inspiram a seguir seu exemplo e a executar nossos próprios projetos.

Quem conserva a capacidade de
ver a beleza não envelhece.

EMBORA FRANZ KAFKA tenha sido relacionado a cenários opressivos e a situações absurdas e angustiantes, ele tinha grande sensibilidade para a beleza. De fato, ele assegurava que os jovens são felizes por terem mais capacidade de apreciar o sublime.

Como afirma o filósofo e psicoterapeuta Piero Ferrucci, rodear-se de beleza é uma necessidade vital para o ser humano:

Muitas pessoas têm sede e não sabem disso. Não têm consciência da sede. Não bebem o bastante, e seu corpo experimenta tanta necessidade de água que desidrata. Então, elas sentem mal-estar, mas não sede. O mesmo acontece com a beleza. A necessidade não satisfeita de beleza pode gerar depressão, inquietação, uma profunda sensação de futilidade, uma inexplicável agressividade e diversas patologias. A necessidade de beleza não é reconhecida em nossa sociedade, e isso acarreta enormes males psicológicos e sociais.

Como antídoto contra as angústias a que nos submete este mundo prosaico, podemos recorrer à beleza conservada nos museus, às canções que nos emocionam, aos bons livros e às paisagens que tocam teclas profundas da alma.

Crer no progresso não significa
que ele tenha chegado.

O TERMO “UTOPIA” SIGNIFICA um sistema de governo em que tudo está perfeitamente estabelecido. O conceito foi cunhado por Thomas More durante o Renascimento, na obra em que ele descreve uma sociedade irrepreensível numa ilha imaginária chamada Utopia.

A República é o primeiro livro do Ocidente a descrever uma sociedade ideal. Nessa obra, Platão, desiludido com o sistema político ateniense, narra como seria o governo perfeito, tanto em relação à justiça quanto à questão social.

No século XIX surgiu o Socialismo Utópico. Neste caso, seus seguidores não sonhavam com um mundo ideal, mas tentavam pôr em prática uma série de melhorias para os trabalhadores, que estavam praticamente escravizados nas fábricas durante a Revolução Industrial.

E o que dizer das utopias pessoais? Mudar o mundo mostrou-se uma tarefa árdua, mas temos, sim, capacidade de mudar a nós mesmos.

Quando acreditamos apaixonadamente
em algo que ainda não existe,
nós o criamos. O inexistente é o que
não desejamos o suficiente.

O ESCRITOR, ECONOMISTA E CONFERENCISTA Álex Rovira afirma que “o que você crê é o que você cria”. Ou seja, nossos preconceitos e expectativas acabam definindo nossa realidade.

Somos responsáveis pela maioria das coisas que nos acontecem, ainda que frequentemente ponhamos a culpa em outras pessoas por aquilo que não dá certo.

Partindo dessa linha de pensamento, Rovira classifica três maneiras de enfrentar a vida:

- **Atitude observadora:** quem age assim em geral prefere que os outros assumam o papel ativo em sua vida. São pessoas pessimistas que costumam pensar que não têm controle sobre a própria existência.
- **Atitude crítica:** quem age dessa forma reclama de tudo e jamais assume a culpa pelas coisas que vão mal. Também são pessoas sem controle sobre a própria vida.
- **Atitude ativa:** os que têm essa atitude aprendem com tudo o que os cerca. São entusiasmados e positivos, e, é claro, são capazes de manter as rédeas de sua própria vida.

O dever escolar é você.
Não se vê um aluno em parte alguma.

EM UMA DE SUAS PALESTRAS, o filósofo indiano Jiddu Krishnamurti afirmou que “a autoridade corrompe tanto o aluno quanto o professor”.

Somos viciados em autoridade porque é mais fácil deixar que os outros decidam por nós do que assumir a responsabilidade por nossa própria vida.

As pessoas aprenderam a obedecer à autoridade sem hesitar. Isso faz com que elas deixem de refletir se o que estão fazendo é certo ou errado. E, por esse motivo, acreditam que não sofrem mais por essa dúvida.

No entanto, a autoridade nos impede de evoluir intelectual e espiritualmente. Aprender significa ser livre para escolher e também para errar. Se nos guiarmos por uma autoridade – um guru, um partido político, um time, qualquer instância externa a nós –, não aprenderemos nada. Seremos doutrinados, nos tornaremos meros repetidores daquilo que ouvimos. Podemos até chegar a ser eruditos, mas continuaremos incapazes de aprender.

Como dizia Buda, toda balsa serve somente para nos levar à outra margem. Não faz sentido continuar carregando-a depois de atravessar o rio. O mesmo acontece com os professores: eles nos levam à outra margem, mas cabe a nós explorar os novos territórios.

Cumpro com meus deveres, mas não
com minhas obrigações íntimas – e
cada obrigação íntima não cumprida se
transforma em uma infelicidade duradoura.

QUAIS SÃO NOSSAS OBRIGAÇÕES ÍNTIMAS que, se não forem atendidas, se transformam em infelicidade?

Há um texto atribuído a Jorge Luis Borges que define muito bem o que alguém pode sentir ao chegar a uma certa idade sem ter cumprido sua obrigação mais sagrada:

Cometi o pior dos pecados que um homem pode cometer. Não fui feliz. Que as geleiras do esquecimento me arrastem e me levem, sem piedade. Meus pais me engendraram para o belo e arriscado jogo da vida, para a terra, a água, o ar, o fogo. Eu os decepcionei. Não fui feliz. Não cumpri sua vontade. Minha mente se dedicou às perfídias da arte, que tece inutilidades. Legaram-me coragem. Não fui valente. A sombra de minha infelicidade está sempre ao meu lado.

Nesse mesmo sentido, Robert Louis Stevenson, autor de *A ilha do tesouro*, dizia: “Não há dever de que descuidamos tanto como o de ser feliz.”

Eu sou o romance.
Eu sou minhas histórias.

NOS CURSOS DE ESCRITA CRIATIVA, um dos principais conselhos que os aspirantes a romancista recebem é: “Escreva seu próprio romance, não o dos outros.”

Com isso, o professor quer dizer que não faz sentido imitar o que outros pensaram, sentiram ou experimentaram, pois a escrita é um ato criativo individual, como a arte de viver.

Viver é algo estritamente pessoal.

Podemos admirar pessoas que nos servem de exemplo para elaborarmos nossos próprios projetos. Podemos até discutir com elas nossas ideias e escutar seus conselhos, mas as decisões fundamentais de nossa vida apenas nós podemos tomar.

Ninguém pode percorrer o caminho em nosso lugar.

Por isso, assim como um escritor é as suas histórias, nós também devemos assumir o papel de roteiristas de nossa própria vida.

Não precisa sair de casa.
Limite-se a sentar-se à mesa e escutar.

FRANZ KAFKA DIZIA que para alcançar a sabedoria basta “escutar, estar tranquilo, silencioso e solitário. Livrement, o mundo se oferecerá a você sem máscara, sem escolha, se abrirá em êxtase a seus pés”.

Esta visão está de acordo com a de Blaise Pascal, que afirmava que todas as desgraças dos homens procedem de uma só coisa: não saberem ficar sozinhos, repousando tranquilamente num quarto fechado.

Este físico, matemático, filósofo e escritor francês acreditava que há uma terrível contradição entre a realidade do que o homem é e aquilo a que ele aspira. O homem aspira à felicidade e só encontra o tédio. Aspira à verdadeira justiça e vê que não a tem. Aspira ao infinito e vê que é mortal. Ele está dividido, sua vida é uma tragédia contínua.

“O homem sente nostalgia de uma felicidade perdida”, dizia Pascal. “A alma do ser humano é um abismo infinito que só o infinito pode preencher.”

Kafka sabia que, após uma jornada de tarefas e problemas, no silêncio e na solidão se encontra essa conexão com o infinito.

Tudo o que tem valor real e duradouro
é uma dádiva dentro de você.

“APÓS MUITOS ANOS de pobreza, algo que jamais enfraqueceu sua fé, Rabi Aizik sonhou que alguém lhe pedia que fosse a Praga procurar um tesouro escondido sob a ponte que conduz ao palácio.

Quando o sonho se repetiu pela terceira vez, Aizik se preparou para a viagem e partiu para Praga. Mas a ponte era vigiada dia e noite, e ele não se atrevia a cavar. No entanto, ia lá todas as manhãs e ficava dando voltas pelas redondezas até que escurecesse.

Finalmente, o capitão da guarda perguntou-lhe se estava procurando alguma coisa ou esperando alguém.

Rabi Aizik contou-lhe o sonho. O capitão riu.

– Quer dizer que para obedecer a um sonho você veio até aqui? Se eu acreditasse nos meus sonhos, teria ido parar na Cracóvia! Uma vez sonhei que deveria ir até lá, cavar o chão do quarto de um judeu chamado Aizik, filho de um tal de Iekel. Posso imaginar o que teria acontecido. Eu teria tentado em todas as casas dali, onde uma metade se chama Aizike e a outra, Iekel!

Aizik então se despediu e viajou de volta para casa. Cavou o chão do quarto, encontrou o tesouro e construiu um lugar de oração que se chama ‘El Shul de Reb Aizik’.

– Leve a sério esta história – costumava enfatizar Rabi Binam –, e faça destas suas palavras: Há algo que você não pode encontrar em nenhum lugar do mundo. E, no entanto, há um lugar onde você pode encontrá-lo.”

Martin Buber

Uma forma inteligente de nos livrar das
situações é projetar nos outros nosso
próprio estado de espírito.

OS PSICÓLOGOS ELAINE HATFIELD e John Cacioppo escreveram, há cerca de duas décadas, o ensaio *Emotional Contagion* (Contágio emocional), pouco antes de Daniel Goleman publicar *Inteligência emocional*.

No ensaio, os psicólogos afirmam que as emoções – tanto as positivas quanto as negativas – são contagiadas por um efeito de mimetismo:

Se eu sorrio e outra pessoa me devolve o sorriso (ainda que seja um minissorriso que não dure mais que um milésimo de segundo), não terá sido apenas porque ela me imitou ou teve empatia comigo; pode ser também que eu tenha lhe transmitido minha alegria.

Estamos acostumados com pessoas que projetam sobre os outros seu mau humor, mas a boa notícia é que o caminho oposto também é possível. Temos capacidade de contagiar os outros com emoções positivas como a alegria, o riso ou a calma.

De alguma forma, em cada contato social atuamos como alquimistas das emoções alheias.

Durante um tempo não consegui entender
por que não recebia resposta à minha
pergunta, e hoje não consigo compreender
como pude estar tão enganado a ponto
de perguntar. Mas não é que eu estivesse
enganado; eu apenas perguntava.

ESTE TRECHO DA OBRA DE KAFKA gira em torno da perplexidade do ser humano, que não para de formular perguntas, às vezes sem nem sequer saber por que se questiona. Isso é uma constante nos casais que discutem com frequência. Para eles, as perguntas deixam de ser uma busca de informação para se converter em arma para guerrear.

Quando nos sentimos perdidos em um mar de dúvidas e inseguranças, o problema pode estar em fazermos as perguntas erradas.

A ensaísta americana Fran Lebowitz afirmava que “As crianças frequentemente fazem melhores perguntas que os adultos. ‘Por que o céu é azul?’ ou ‘O que as vacas dizem quando mugem?’ talvez sejam questões mais transcendentais que as adultas: ‘Por que você não me ligou?’ ou ‘Quem é seu advogado?’”

Sempre respire ar fresco depois de uma explosão de vaidade e autocomplacência.

INSTRUÇÕES PARA MEDITAR: A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

1. Sente-se de forma confortável, com as pernas cruzadas ou mesmo numa cadeira, as costas eretas e os olhos semicerrados. As mãos podem estar no colo, com os dedos tocando-se ligeiramente.
2. Concentre toda a atenção no ar que entra e sai lentamente do seu corpo, trazendo o foco para as fossas nasais por onde ele passa.
3. Afaste, como se fossem nuvens, quaisquer pensamentos que surjam durante a meditação, sem avaliar se são positivos ou negativos. Simplesmente faça-os ir embora.
4. Faça este exercício por 15 ou 20 minutos. Durante esse tempo, sua respiração se torna mais leve e sua mente fica mais cristalina. Se quiser, acione um despertador com um toque suave para marcar o fim da meditação centrada na respiração consciente.

Tem muito medo de morrer
porque ainda não viveu.

FRANZ KAFKA SENTIA GRANDE ADMIRAÇÃO pelo imperador Marco Aurélio, que escreveu em um de seus cadernos de campanha uma frase semelhante à citada acima.

O texto a seguir é uma lição magistral de como podemos nos antecipar às adversidades de forma que elas não nos derrubem:

Ao despontar a aurora, faça estas considerações prévias: depararei com um inconveniente, com um ingrato, com um insolente, com um mentiroso, com um invejoso, com um solitário. Tudo isso lhes acontece por ignorância do que é bom e do que é mal. Mas eu, que observei que a natureza do bem é o belo, que a natureza do mal é o vergonhoso, que a natureza do pecador é parente da minha própria natureza, porque participa não do mesmo sangue ou da mesma semente, mas da inteligência e de uma parcela da divindade, não posso sofrer dano de nenhum deles, pois nenhum me cobrirá de vergonha; nem posso zangar-me com meu parente nem odiá-lo [...]. Agirmos, pois, como adversários uns dos outros é contrário à natureza. E o fato de manifestar indignação e repulsa é atuar como adversários.

Ainda que a salvação não chegue,
quero ser digno dela a cada momento.

ESSA REFLEXÃO NOS REMETE novamente à imagem da resiliência e faz referência ao ideário de Viktor Frankl. Este psicólogo judeu, tal como Boris Cyrulnik, já citado aqui, viveu durante a Segunda Guerra Mundial uma via crucis por diversos campos de concentração nazistas. Entre outros, passou por dois dos mais terríveis: Auschwitz e Dachau. Sua esposa e seus pais foram assassinados pelos verdugos de Hitler.

Sobre essa assustadora experiência escreveu o livro *Em busca de sentido*.

Nele, Frankl conclui que o homem, por pior que sejam as adversidades em que se encontre, tem o poder de escolher, pois sempre poderá conservar um vestígio de sua liberdade espiritual. Pode-se arrancar tudo do homem, menos uma coisa, a última das liberdades humanas: a escolha da atitude pessoal diante das circunstâncias que vão definir seu próprio caminho.

Mesmo nas mais graves situações, temos a possibilidade de não nos deixar levar e manter intacta nossa dignidade e nossa liberdade interior.

Crer significa libertar em si mesmo
o indestrutível. Ou melhor: significa
libertar-se. Ou melhor: significa ser
indestrutível. Ou melhor ainda: significa ser.

ESTA SOBREPOSIÇÃO DE IDEIAS de Franz Kafka indica quatro conceitos fundamentais para a arte de viver:

- **Crer.** Se confiarmos em nossos próprios recursos e na existência em si poderemos viver com sentido e realização.
- **Libertar-se.** Soltar o lastro de tudo aquilo de que não necessitamos para existir, prescindir das correntes que não se baseiam no afeto ou na cooperação, superar o vício da opinião dos outros.
- **Ser indestrutível.** O que habita em nós e não se pode destruir? Talvez a resposta se encontre no provérbio indiano que diz: “Só possuímos aquilo que não se pode perder em um naufrágio.”
- **Ser.** É o mais importante de tudo, já que a vida é um relâmpago entre as trevas que nos precederam e as que se seguirão a nós. Devemos aproveitar nosso momento de luz.

Ninguém é tão partidário de reformas
quanto as crianças.

KAFKA TEVE UMA RELAÇÃO muito complicada com os pais, chegando a dizer que tinha a impressão de que eles haviam roubado a felicidade de sua infância.

Embora o autor de *O processo* jamais tenha constituído família, teve visões como esta:

Casar-se, constituir família, aceitar todas as crianças que venham, dar-lhes apoio neste mundo inseguro e talvez guiá-las um pouco é, tenho certeza, a maior meta a que um ser humano pode aspirar.

Sobre os progenitores que criam os filhos com o desejo de ver seus esforços recompensados, Franz Kafka disse, em 1914:

Os pais que esperam gratidão dos filhos (alguns até insistem nisso) são como agiotas que só arriscam seu capital se recebem altos juros por isso.

Afinal, ter filhos significa amar pelo simples fato de amar e entregar a liberdade de viver a outros que nos sucederão.

Não há nada mais feliz
do que crer num deus do lar.

DE 1920 A 1922 Franz Kafka trocou cartas com uma mulher chamada Milena. No início, era um romance epistolar alegre e cheio de vida. Mas com o tempo as correspondências se tornaram o canal de um amor impossível e sofrido:

Às vezes tenho a sensação de que estamos num quarto com duas portas, uma diante da outra, e cada um de nós pega a maçaneta de uma das portas. Um de nós pisca e o outro já está atrás de sua porta. E basta que o primeiro pronuncie uma só palavra que imediatamente o segundo fecha a porta atrás de si e não pode ser visto. (...) Se o primeiro não estivesse como o segundo, se estivesse calmo, se pretendesse apenas não olhar o outro, se ele lentamente deixasse o quarto, mas em vez disso ele faz exatamente a mesma coisa que o outro em sua porta, às vezes até ambos estão atrás das portas e o belo quarto está vazio.

Esta é uma parábola maravilhosa sobre os conflitos de um casal e sobre como poderíamos resolvê-los.

Somente tremor e palpitação foram
sua resposta à afirmação de que talvez
“possuísse”, mas não “era”.

APÓS CITARMOS CYRULNIK E FRANKL, vamos voltar a falar de Erich Fromm, que nasceu no seio de uma família judia ortodoxa de Frankfurt, na Alemanha, em 1900.

Este psicólogo, autor de obras de grande sucesso, considerava, já naquela época, que o homem está tão dominado pela sociedade de consumo que ele mesmo se trata como um produto, como um capital que deve ser investido.

Assim como Kafka, Fromm teve uma infância difícil. Seu pai era um homem de caráter irascível e sua mãe, uma mulher frágil que volta e meia caía em estados depressivos.

A eclosão da Primeira Guerra Mundial e a loucura coletiva que levou a juventude alemã a se aniquilar nas trincheiras impressionou o jovem, que se surpreendeu com a reação dos rapazes que abriram mão de pensar livremente para se deixar levar ao matadouro pelas mãos implacáveis de dirigentes egoístas e irresponsáveis.

Erich Fromm chegou à conclusão de que o homem evita a liberdade submetendo-se ao poder dos outros – seja por meio de ideais ou do consumo –, tornando-se dócil e obediente.

A maior revolução, para além dos grandes movimentos sociais, é deixarmos de possuir coisas e levantar bandeiras para tomar posse de nós mesmos e determinar o rumo de nossa vida.

Ninguém que creia de verdade viverá milagres. De dia não se veem as estrelas.

ESTA FRASE AMBÍGUA DE KAFKA faz referência às maravilhas cotidianas que nos cercam, mas que geralmente não somos capazes de enxergar. Em um de seus cadernos com fragmentos de reflexões, o próprio autor afirma:

É perfeitamente imaginável que o esplendor da vida esteja disponível, sempre, em toda a plenitude, ao redor de cada um, mas coberto por um véu, nas profundezas, invisível, muito longe. No entanto ele está aí, não hostil, não a contragosto, não surdo; ele vem se o chamamos pela palavra certa, pelo nome correto. Ele é a essência da magia, que não cria, mas chama.

Segundo esse texto de Kafka, o segredo para tornar visível o invisível é chamá-lo pela “palavra certa”, ou seja, verbalizar as dádivas cotidianas que com frequência nos passam despercebidas.

Podemos fazê-lo através de um diário ou de um blog, em que registramos os pequenos milagres que vivemos no dia a dia, como por exemplo:

- A descoberta de um poema ou de uma canção que traga algo diferente à nossa vida.
- A lembrança de algo que há muito esteve longe de nossa consciência.
- O preparo de uma nova e deliciosa receita.
- O reencontro com alguém que em outra época havida sido importante para nós.

O amor não apresenta mais problemas
que um veículo qualquer.
Os problemas estão no motorista,
nos passageiros e na rua.

ESTAR APAIXONADO É UMA SENSAÇÃO BELA, profunda e ao mesmo tempo vertiginosa. De repente, a pessoa enamorada perde o rumo de sua vida. E talvez seja mesmo esta a função do amor: nos ajudar a nos libertar da realidade demasiadamente cinza e monótona da vida.

Em suas cartas a Milena, Kafka se aprofundou de maneira extraordinária no sonho que vive o ser apaixonado:

E, no entanto, eu mentiria se dissesse que sinto falta da senhora. É o feitiço mais perfeito e mais doloroso. A senhora está aqui, tal como eu e ainda com mais intensidade; ali onde estou, está a senhora, como eu e ainda com mais intensidade. Não estou brincando. Às vezes imagino que a senhora – que está aqui – sente falta de minha presença e pergunta: “Mas onde está? Por acaso não escrevia dizendo que estava em Merano?” [...] O dia é tão curto. Transcorre e termina com a senhora, e fora da senhora há somente umas poucas insignificâncias. Quase não me sobra tempo para escrever à verdadeira Milena, porque a Milena ainda mais verdadeira esteve aqui o dia todo, no quarto, na sacada, nas nuvens.

Não se deve negar a ninguém
o que lhe cabe, nem ao mundo sua vitória.

UM DOS MAIORES SINAIS DE MATURIDADE ESPIRITUAL é saber reconhecer o mérito dos outros, esquecendo-nos por um momento de nossos dons e de nossa própria necessidade de atenção.

Os grandes líderes – seja de um time ou de uma empresa – são aqueles que sabem fazer com que as outras pessoas se sintam importantes. Isso acontece porque chefes assim...

- não sentem sua posição ameaçada pelo fato de as pessoas à sua volta também fazerem um bom trabalho;
- sabem identificar o talento alheio e elogiar publicamente seu valor;
- não veem a organização como uma competição de egos, mas como uma soma de capacidades para chegar a um objetivo comum;
- provocam e instigam seus colaboradores para que as ideias fluam livremente.

Esse conjunto de atitudes também é muito útil para uma boa relação com os pais, os filhos, o companheiro ou os amigos. Reconhecer o que os outros têm de positivo, em vez de enfatizar seus defeitos, é o segredo dos bons relacionamentos.

Um quadro de minha existência
mostraria uma inútil estaca de madeira
coberta de neve, cravada, numa escura
noite de inverno, inclinada e sem muita
firmeza, num campo lavrado à beira
de uma imensa planície.

GERALMENTE A SOLIDÃO É VISTA de forma negativa, porque muitos a identificam com o vazio espiritual ou com a infelicidade. No entanto, é graças a ela que grandes artistas puderam criar obras e que pensadores encontraram novas ideias para tornar o mundo melhor.

Até para servir aos demais é preciso saber estar só.

De fato, a solidão nos permite conhecer a nós mesmos, e as pessoas que sabem desfrutar desse estado aproveitam melhor uma companhia quando ela chega. Por estarem mais descansadas do contato social, envolvem-se muito mais na amizade.

Portanto, não há por que ter medo de ser, de vez em quando, uma estaca solitária cravada numa imensa planície, como Kafka descrevia seu recolhimento, já que desse modo aprendemos a ter uma perspectiva mais ampla do mundo.

Só quem é capaz de prescindir de companhia pode viver o contato com os outros sem apegos nem emoções nocivas.

Não posso levar o mundo
nos ombros se mal suporto o peso do
meu casaco de inverno.

ESTA FRASE PERTENCE a uma carta que Kafka escreveu a Milena no fim da vida, expressando o desejo de recuperar seu passado judeu. Ele justificava assim sua incapacidade de levar a cabo um projeto que nunca concluiu.

O guru indiano Osho dizia que é difícil nos livrarmos do passado pela simples razão de que nosso passado somos nós mesmos. Quando nos perguntam quem somos, a resposta é um conjunto de lembranças. Nosso próprio nome é o nome que nossos pais nos deram.

Para nos livrarmos do passado é preciso olhar para a frente e decidir que um determinado fato, mesmo que tenha acontecido, nada tem a ver com o que somos agora.

O mesmo raciocínio serve para a família que nos amou, que nos criou, mas que não somos nós.

O filósofo Alan Watts afirma que é o presente que determina o passado, e não o contrário. O tempo flui do presente para o passado. Estamos ligados a uma corrente de acontecimentos que se diluem com o passar do tempo, como o rastro que um navio deixa na água ao navegar. À medida que a embarcação avança, a espuma vai se dissipando.

O importante é ter claro que não é o rastro que define o curso do navio, e sim as mãos que o pilotam.

Teoricamente, há uma chance de felicidade plena: crer no indestrutível que há dentro de nós e não aspirar a isso.

HÁ UMA FÁBULA INDIANA sobre um filho primogênito que abandonou o lar porque os pais estavam prestes a casá-lo com uma jovem, sem que tivessem perguntado a sua opinião.

O rapaz só a viu uma vez, e ela lhe parecera feia. Ele também não era muito bonito, mas... Um dia, decidiu fugir.

Um ano depois, chegou a uma terra distante, em que as mulheres eram especialmente belas; ele lhes parecia atraente porque era exótico.

Procurou e procurou a amante perfeita. No entanto, apesar de ser considerado bem-apessoado, nenhuma moça se aproximou dele. Ele não conseguia entender por quê.

Viajou então para outros lugares em busca da amante perfeita. Novamente, nenhuma mulher se aproximou dele.

Continuou a viajar e envelheceu sem ter conhecido a mulher de seus sonhos. Cansado de vagar pelo mundo, retornou à sua cidade natal. Ninguém o reconheceu. Viu uma mulher lendo à sombra de uma árvore, falou com ela e se sentiu reconfortado com a conversa. Olhou-a nos olhos e percebeu que teria desejado compartilhar a vida com ela.

De repente, reconheceu naquele rosto a mulher que ele desprezara anos atrás e arrependeu-se.

Esta fábula nos mostra que às vezes desprezamos o que temos à mão justamente porque está tão perto que não somos capazes de vê-lo.

Nossa salvação é a morte,
mas não esta.

ESTE AFORISMO DE KAFKA mostra nossa possibilidade de morrer e renascer no decorrer de uma mesma vida. Vejamos um exemplo concreto disso.

Ceferino Carrión (1928-1996) perdeu o pai e o irmão durante a Segunda Guerra Mundial, quando um torpedo alemão atingiu o barco em que fugiam da fome que assolava a Espanha.

Ceferino trabalhou como operário em Barcelona. Depois rumou para a França, onde foi garçom, e de lá emigrou clandestinamente num navio para os Estados Unidos, tendo lavado pratos durante anos sem saber falar inglês. Pouco a pouco foi aprendendo o idioma e assimilando a cultura do país.

Decidiu mudar-se para Hollywood. Lá, trocou seu nome para Jean Leon e abriu um restaurante junto com um ator com quem fizera amizade: ninguém menos que James Dean.

Após a morte do amigo num acidente, Jean Leon ficou à frente do La Scala, o “restaurante dos atores”, que serviu a “última ceia” de Marilyn Monroe.

Insatisfeito com os vinhos californianos, investiu na Penedés, na Espanha, que passou a criar vinhos especiais para seu restaurante, os quais acabaram por se tornar uma das marcas mais respeitadas da vinícola.

A vida de Jean Leon demonstra que, quaisquer que sejam as circunstâncias, é possível morrer e renascer para o que cada um está destinado a ser.

Pode haver um conhecimento acerca
do demoníaco, mas nenhuma fê nisso,
pois não há nada mais demoníaco
do que o que existe aqui.

DEPOIS DE TERMINAR O CURSO DE DIREITO, Kafka trabalhou durante um ano como estagiário num escritório de advocacia. Ter alguma prática jurídica era obrigatório para quem quisesse ingressar no funcionalismo público.

Kafka, no entanto, desistiu desse caminho. Pensou na possibilidade de estudar Comércio Exterior em Viena, mas finalmente seu tio lhe ofereceu uma vaga de assistente na empresa de seguros Assicurazioni Generali, que ainda existe nos dias de hoje.

Ele nunca suportou o trabalho, o que se tornou uma fonte de sofrimento constante. Era seu inferno particular.

Por trás da amargura e da insatisfação de muitas pessoas há um emprego de que não gostam e que, portanto, lhes dá uma sensação de perda de tempo.

Quando percebemos que esse processo está acontecendo conosco, precisamos buscar uma alternativa, mesmo que isso signifique uma queda em nosso padrão de vida. É o que em inglês se define como *downshifting*: ocupar um cargo de menor relevância em troca de ganhar tempo e tranquilidade mental.

Às vezes as descobertas chegam à força.

UMA SERENDIPIDADE É UMA descoberta afortunada feita a partir de um erro. Funciona assim: você descobre uma coisa enquanto tentava conseguir outra. Nunca despreze os acidentes, já que eles frequentemente trazem valiosas inspirações.

A penicilina foi descoberta por Alexander Fleming graças a um fungo que entrou em contato com as placas onde estavam as bactérias que ele pesquisava. Pouco antes de jogá-las fora, percebeu que a presença do fungo impediu o desenvolvimento das bactérias, o que lhe permitiu desenvolver um remédio que salvou inúmeras vidas.

Em 1725, Johann Heinri Schulze, professor da Universidade de Altdorf, na Alemanha, trabalhava em um novo método para conseguir o elemento fósforo. De repente, percebeu que o recipiente em que colocara o nitrato de prata adquirira uma tonalidade escura no lado que estava exposto ao sol. Interessado pelo que havia acontecido, deixou uma folha de papel com umas anotações junto ao recipiente.

Ao retirar o papel, submetido à exposição solar, as palavras tinham ficado “fotografadas” no recipiente. Esta foi a base do que mais tarde seria a fotografia.

Devemos prestar atenção aos acidentes ou aos erros com que nos deparamos no dia a dia, pois geralmente eles contêm uma mensagem útil para nossa vida e para a dos demais.

Há uma meta, mas não há caminho: o que chamamos caminho é a nossa hesitação.

É ISSO QUE KAFKA FALAVA a respeito do rumo que tomamos na vida. O que não significa que a incerteza seja algo negativo – pelo contrário. De fato, podemos enumerar uma série de vantagens de desconhecer o resultado de nossos passos:

- A hesitação nos permite descobrir coisas que se encontram à beira da estrada e que talvez sejam mais importantes que a via principal. Pense nos estudantes que encontram sua verdadeira vocação graças a uma matéria extracurricular.
- A incerteza nos obriga a abrir os olhos e os demais sentidos, o que nos faz parar de avançar às cegas ou movidos pela inércia ou pela apatia.
- Não saber para onde estamos indo é um incentivo à criatividade, que necessita de espaços vazios e de possibilidades abertas para moldar-se.

Por tudo isso, não devemos nos angustiar com o rumo aleatório das circunstâncias, pois ele é garantia de liberdade e de que algo está em nossas mãos.

Que grande esforço é continuar vivo!
Levantar um pesado monumento
não requer tanta força.

UM GRANDE EXEMPLO de superação pessoal é o atleta Albert Llovera. Aos 17 anos, ele sofreu um grave acidente de esqui e ficou paraplégico. Desde então, não lhe restou outra saída senão viver preso a uma cadeira de rodas.

Em momento algum, no entanto, ele se deixou abater pelo desânimo. Após aceitar a situação, começou a buscar novos objetivos para sua vida.

O esqui é um esporte em que se desfruta da velocidade, razão por que buscou uma nova atividade que lhe propiciasse sensações parecidas. Começou a experimentar os carros – dirigidos sem pedais, só com as mãos – e pouco a pouco foi percebendo que poderia ter sucesso como piloto de rali.

Após uma batalha de papeladas, autorizações negadas e diversos impedimentos por parte das autoridades, conseguiu sua licença e atualmente é um dos pilotos mais respeitados nas competições.

A ausência de limites mentais em Albert Llovera lhe permitiu recriar uma vida plena, cheia de desafios e alternativas.

Em épocas de paz não se costuma
chegar a lugar algum.

VAMOS APLICAR ESTA MÁXIMA KAFKIANA a uma das áreas da vida mais propensas ao conflito: os relacionamentos amorosos.

Quando o conflito explode, é comum as pessoas se fixarem nos aspectos negativos do companheiro, sem levar em conta que os aspectos positivos continuam intactos. Mas nesse momento não os vemos ou talvez não os queiramos ver.

Para extrair algum benefício de um conflito, uma das soluções é recuperar a visão das coisas boas do parceiro e estar consciente do que podemos perder caso o desentendimento não seja resolvido.

É importante reconhecer os problemas que nós mesmos causamos, assumi-los e tentar solucioná-los. Essa é uma maneira de nos conhecermos melhor e sairmos fortalecidos. A inteligência emocional depende de reconhecermos tanto as nossas próprias emoções quanto as dos outros.

Alguns casais se separam por algum tempo. Nesses momentos de solidão, a uma certa distância, é possível ver como foi o relacionamento. Então fica mais fácil avaliar a relação e valorizar os aspectos positivos que tinham passado despercebidos.

Cada crise superada reforça a relação, já que nos aprofundamos no conhecimento de nós mesmos e no do companheiro, e na força que tem o caminho que empreendemos juntos.

Fomos expulsos do Paraíso, mas o Paraíso
não foi destruído.

SEGUNDO A TRADIÇÃO TIBETANA, Shambala é um reino mítico, oculto em algum lugar inalcançável da cordilheira do Himalaia. É um lugar que apenas alguns eleitos podem conhecer.

Shambala é o local onde habitam seres perfeitos que têm nas mãos o leme do destino dos seres humanos. Formado por oito regiões, tem a forma de uma flor de lótus com oito pétalas e é guardado por seres muito poderosos.

No início do século XX, um comandante britânico que explorava o Tibete avistou na neve um homem muito alto, com vestes brancas e cabelos longos. Ao perceber que tinha sido visto, o homem misterioso deu um salto e desapareceu na paisagem. Quando o comandante explicou o que vira, os tibetanos não estranharam: eles sabiam que o explorador topara com um dos guardiões de Shambala.

Para outros, no entanto, Shambala é um estado mental acessível a todos nós após o processo necessário de purificação. O paraíso – a mente tranquila – sempre está ali. Para regressar ao reino da felicidade, devemos apenas nos desfazer de todos os hábitos negativos que nos extraviavam do caminho.

Aquele que renuncia ao mundo
também renuncia ao mundo dos homens.

HÁ UM CONTO SOBRE UM ERMITÃO que todos os dias se sentava numa pedra à entrada de sua gruta. Era agradável receber os raios de sol daquelas horas da manhã.

O burro que costumava vir comer a relva acabava de chegar.

– Bom dia, burro – cumprimentou-o.

O animal, surpreso com o fato de aquele ermitão ter resolvido dirigir-lhe a palavra pela primeira vez em treze anos, deixou cair o mato que acabara de pôr na boca.

– Bom dia, ermitão – respondeu o burro. – Por que você decidiu falar?

O ermitão disse que já estava mais que na hora. O asno lhe perguntou o que o fizera abandonar o barulho da cidade para buscar a solidão das montanhas. O eremita respondeu que ele tivera um alto cargo público, mas que escolhera enfrentar o maior desafio: viver afastado do mundo.

– Você mente – disse o burro. – Está aqui porque é mais fácil levar a vida distante dos problemas do mundo do que entender-se com todos e com cada um.

Ao ouvir aquelas palavras de um animal associado à estupidez, o ermitão decidiu acabar com o isolamento e voltou à civilização a fim de testar a si mesmo.

Não há desafio espiritual maior do que a convivência com os que são diferentes de nós.

O Messias só virá
quando não for necessário.

“A CRENÇA É UMA NEGAÇÃO DA VERDADE. [...] Crer em Deus não é encontrar a Deus. Nem o crente nem o incrédulo encontrarão a Deus; porque a realidade é o desconhecido, e vossa crença ou não crença no desconhecido é uma mera projeção de vós mesmos e, portanto, não é real [...].

Deus, ou a verdade, ou como quiserdes chamá-lo, é algo que advém de instante em instante; e isso acontece unicamente em um estado de liberdade e espontaneidade, não quando a mente está disciplinada de acordo com uma norma. Deus não é produto da mente, não surge mediante a projeção de nós mesmos; só se manifesta quando há virtude, ou seja, liberdade [...]. Só quando a mente está feliz, serena, imóvel, sem a projeção do pensamento, consciente ou inconsciente, só então advém o eterno.”

Jiddu Krishnamurti

Alguns negam a existência da miséria apontando para o Sol; ele nega a existência do Sol apontando para a miséria.

O DR. MARTIN SELIGMAN, um dos mais importantes psicólogos dos Estados Unidos, explica que as pessoas são otimistas ou pessimistas de acordo com a maneira como explicam suas experiências.

O otimista acredita que os maus momentos são sempre passageiros e, em contrapartida, que os momentos de felicidade são duradouros. Um fracasso ou uma derrota são pontuais. Para o pessimista, obviamente, é o contrário; ele inverte essa perspectiva.

Segundo Seligman, nosso sistema explicativo – o que decide se somos otimistas ou pessimistas – tem três ingredientes:

1. **Permanência:** se as más experiências são percebidas como algo que se repete, temos uma tendência pessimista. Uma pessoa que diz “não consigo nunca” ou “todos me odeiam” fará com que essas situações se tornem permanentes.
2. **Generalizar ou especificar:** quando se trata de uma experiência negativa, o pessimista tende a generalizar (“tudo dá errado para mim”), e o otimista, a especificar (“isso deu errado”). Em contrapartida, quando se trata de uma experiência positiva, ocorre o contrário: o pessimista tende a especificar, e o otimista, a generalizar.
3. **Interiorizar ou exteriorizar:** Os pessimistas costumam interiorizar as experiências ruins, enquanto os otimistas costumam exteriorizá-las. Novamente, ocorre o inverso quando as experiências são boas.

Você se preparou de maneira ridícula
para este mundo.

UM DOS CONTOS CURTOS mais conhecidos de Franz Kafka tem como protagonistas um gato e um camundongo.

“Ai de mim!”, disse o camundongo, “o mundo está ficando menor a cada dia. No início era tão grande que me assustava, eu tinha de estar sempre correndo e correndo, e ficava contente quando via muros distantes à esquerda e à direita, mas essas paredes se estreitaram tão rapidamente que agora estou no último cômodo, e ali no canto está a ratoeira em que irei cair.”

“Você só precisa mudar de direção”, disse o gato, e o comeu.

Esta estranha parábola reflete o sentimento muito humano de vagar por um mundo que se torna cada vez menor para nós, talvez porque tenhamos deixado de nos identificar com o papel que representamos nele.

Isso acontece porque...

- Crescemos e nosso ambiente continua igualmente estreito. (SOLUÇÃO: procurar outro ambiente, adequado à nossa medida.)
- Não decidimos por nós mesmos o lugar que ocupamos e o papel que representamos. (SOLUÇÃO: devemos nos perguntar que tipo de vida desejamos levar.)

Ou o mundo é muito diminuto, ou
nós somos enormes; o fato é que o
preenchemos completamente.

“TODO SER HUMANO CARREGA CONSIGO uma atitude pedante ou de superioridade inata. O que se deve fazer é reduzi-la ao máximo, já que é impossível eliminá-la por completo. Mesmo ter praticamente anulado o ego pode ser motivo de vaidade e orgulho. É uma faca de dois gumes.

Ainda percebo atitudes do falso eu em muitas áreas da minha vida. Com um grupo de amigos ajo de determinada forma e, com outro, comporto-me de maneira bem diferente. Por que é assim? Por que não ajo do mesmo jeito com todos? Por que não consigo ser eu mesmo? É porque ainda existe uma máscara, uma couraça que tenta manter distância, proteger-se para não ser ferida.

Garanto-lhes que isso acontece com todo ser humano na face da Terra que tem contato com outras pessoas. Isso não é pecado. Ainda assim, é uma imperfeição, é uma falta de aceitação de si mesmo. É uma fraqueza que deve ser identificada e eliminada (ou extirpada pouco a pouco) quanto antes.”

Dario Manoukian

O importante é transformar
a paixão em caráter.

*Vigia teus **pensamentos**, pois eles
se convertem em tuas **palavras**.*

*Vigia tuas **palavras**, pois elas
se refletem em tuas **ações**.*

*Vigia tuas **ações**, pois elas
se espelham em teus **hábitos**.*

*Vigia teus **hábitos**, pois eles
formam o teu **caráter**.*

*Vigia teu **caráter**, pois ele
se converte em teu **destino**.*

(anônimo contemporâneo)

Não se pode dizer que nos falte fé.
O simples fato de viver constitui
uma fonte de fé inesgotável.

A QUE KAFKA SE REFERE quando fala da fé inesgotável pela vida? Ele se refere à certeza de que...

- De uma forma ou de outra, todo problema acaba encontrando sua solução.
- Os dias desfavoráveis têm um fim e são seguidos de dias melhores.
- A maioria das preocupações nunca se concretiza.
- Todo acidente ou toda dificuldade é um trampolim para um estado de evolução superior.
- Desfrutamos melhor a montanha-russa da existência quando entendemos que as subidas e descidas fazem parte do jogo.
- A maioria dos assuntos que nos angustiam não são tão importantes quanto parecem.

O amor é um drama
cheio de contradições.

A VIDA SENTIMENTAL DE KAFKA foi um compêndio de medos, relacionamentos a distância e mudanças súbitas de opinião.

Talvez por isso ele fosse um assíduo visitante dos prostíbulos, como explica em um de seus escritos pessoais:

Tenho tanta necessidade de encontrar alguém que me toque amistosamente e nada mais que ontem fui a um hotel com uma prostituta. Ainda que seja demasiado velha para se deixar levar pela melancolia, dói-lhe, por mais que não a surpreenda, que os homens não tratem as prostitutas com tanta delicadeza quanto tratam suas namoradas. Não a consolei, já que ela tampouco me consolou.

Este fragmento amargurado nos serve para enumerar as três principais razões pelas quais as relações amorosas fracassam:

- Cada um dos parceiros procura algo diferente (por exemplo: um busca estabilidade, e o outro, aventura).
- Um tenta mudar ou moldar o outro a seu bel-prazer.
- Ainda que as relações nunca sejam equânimes, há um grande desnível entre o esforço empreendido por cada parceiro.

Deus nos dá nozes, mas não as abre.

AO QUE PARECE, a imagem da noz sendo quebrada é recorrente em Kafka, como se pode ver em uma de suas reflexões:

Quebrar uma noz não é de fato uma arte, e por consequência ninguém se atreveria a reunir um auditório para entretê-lo com isso, porque senão já não se trataria meramente de quebrar nozes.

De que se trataria, então? Basicamente de uma arte de viver.

As nozes são, em essência, as possibilidades. Elas estão por toda parte, mas só alguns sabem aproveitá-las. Todo mundo caminha sob uma imensa nogueira da qual os frutos que pendem são oportunidades por se abrir.

Quando contemplamos as nozes, podemos adotar diferentes atitudes:

- **Proativa.** Quebramos a noz – exploramos a nova possibilidade – para ter acesso ao fruto.
- **Passiva.** Esperamos que outro a quebre, de modo que nos convertamos em espectadores das possibilidades alheias.
- **Hesitante.** Há tantas nozes diferentes na árvore que ficamos indecisos sobre qual devemos pegar.

Cabe ao leitor decidir qual das três atitudes prefere adotar diante das nozes/possibilidades da vida.

Cronos, o mais honesto dos pais,
devorou seus filhos.

NA MITOLOGIA GREGA, Cronos era o deus do tempo, das idades e do Zodíaco. Era um deus incorpóreo, que criara a si mesmo no início dos tempos. Seu correspondente na mitologia romana é Saturno, retratado no célebre – e horripilante – quadro de Goya.

Cronos sabia que estava condenado a ser destronado por um de seus filhos. Por essa razão, comia sua prole assim que nascia. Contudo sua esposa, Reia, certa vez conseguiu enganá-lo, dando a ele uma pedra envolta em tecidos. Cronos caiu na armadilha, e com isso Zeus se salvou.

Zeus foi criado em segredo por coribantes e ninfas. E, para que o pai devorador não o descobrisse, cada vez que Zeus chorava os coribantes provocavam alvoroço junto ao leito do menino para que não se ouvisse seu choro.

Vejamos qual é o ensinamento no mito de Cronos ou Saturno: o tempo nos devora, e por isso devemos aproveitá-lo ao máximo. Cada ação valiosa que realizamos no dia a dia é uma pedra na boca do velho deus, pois o tempo só passa inutilmente para aqueles que querem perdê-lo.

Não deixam de ter razão os movimentos
espirituais revolucionários que questionam
a relevância do anterior, já que,
de fato, ainda não aconteceu nada.

*É preciso fazer muita coisa ainda:
varrer o quintal, regar as margaridas,
sacudir as asas e pintá-las de novo
com as cores que nos empresta o dia.*

*Cantar ao som do violão
e lançar ao vento as sementes
e aconchegar num altar secreto
as novas lições que nos reserva o dia.*

*É preciso fazer muitas coisas;
retomar a canção velha e perdida,
beber suas águas, caminhar por sua terra
enquanto sabemos que ainda é nosso o dia.*

*E aprisionar a sombra
(ela sofre terríveis pesadelos),
pois é nostálgica e cheia de loucuras,
e nos torna trágicos em pleno dia.*

*É preciso fazer muitas coisas!
Abrir o sol, levantar nossas cortinas,
que já teremos tempo suficiente
de beber sombras quando finda o dia.*

Matilde Casazola

Só tenho um sentimento verdadeiro
de mim mesmo quando me sinto
insuportavelmente triste.

NÃO SE DEVE CONFUNDIR a depressão, que pode ter causa física, com a tristeza, uma reação natural produzida quando sofremos uma perda ou enfrentamos alguma dificuldade.

A tristeza tem alguns aspectos muito valiosos:

- **Aumenta nossa capacidade de empatia**, já que nos deixa mais solidários com os que estão passando por um momento difícil como o nosso.
- **Faz com que amemos mais** aquilo que perdemos, e, portanto, multiplica nossa sensibilidade.
- **Aproxima-nos** das pessoas que nos cercam, pois quando estamos tristes resistimos menos a pedir ajuda e nos tornamos mais gratos.

A menos que seja uma indicação médica, a tristeza jamais deve ser combatida com remédios, já que, além de ser uma mensagem – que assinala que algo não vai bem conosco –, é um caminho que temos de percorrer para chegar à felicidade, que não teria sentido se não existisse seu sentimento oposto.

Desde que não se prolongue demais e não nos leve à autocomiseração, uma dose de tristeza também é bem-vinda.

A liberdade, tal como nos é possível
tê-la atualmente, é uma planta bem frágil.
Mas de qualquer forma é liberdade, de
qualquer forma é um patrimônio.

FRANZ KAFKA DISSE em um de seus escritos que o ser humano tem livre-arbítrio, entre outras coisas, porque “pode escolher seu caminho nesta vida e sua maneira de percorrê-lo”.

Esta ideia contradiz um sentimento que geralmente temos: o de que não podemos fazer nada para mudar nosso destino. Sobre esse assunto, vejamos mais a fundo o que quis dizer o autor de *A metamorfose*:

- **Escolher o próprio caminho.** Ou seja, encontrar um sentido em nossa vida que nos dê significado e valor. Mas... o que acontece com as pessoas que não descobrem qual é a sua missão? Viktor Frankl tinha uma resposta clara para isso: “Se você não sabe qual é sua missão na vida, já tem uma: encontrá-la.”
- **Escolher a maneira de percorrê-lo.** Há muitas maneiras de viver: devagar, com pressa, sozinho ou acompanhado, com grandes metas ou pequenos prazeres, com amargura ou agradecimento. Nós decidimos. Afinal, como dizia Cervantes, “É mais importante a viagem do que a pousada”.

Não somos culpados só porque comemos
da árvore do conhecimento, mas também
porque não comemos da árvore da vida.

*Se pudesse viver novamente minha vida,
da próxima vez cometeria mais erros.
Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.
Seria mais bobo do que fui, levaria muito poucas coisas a sério.
Seria menos higiênico.
Correria mais riscos, faria mais viagens, contemplaria mais entardeceres, subiria
mais montanhas, nadaria mais rios.
Iria a mais lugares aonde nunca fui, comeria mais sorvete e menos verduras, teria
mais problemas reais e menos imaginários.
Eu fui uma dessas pessoas que viveu sensata e prolificamente
cada minuto de sua vida; é claro que tive momentos de alegria.
Mas se pudesse voltar atrás tentaria ter somente bons momentos.
Se por acaso ainda não o sabem, a vida é feita disso, só de momentos;
não percas o agora.
Eu era um desses que nunca iam a lugar algum sem termômetro, uma bolsa de
água quente, um guarda-chuva e um paraquedas.
Se pudesse voltar a viver, viajaria menos carregado.
Se pudesse voltar a viver, começaria a andar descalço no início da primavera e
continuari assim até acabar o outono.
Daria mais voltas de carrossel, contemplaria mais amanheceres
e brincaria com mais crianças, se tivesse outra vez a vida pela frente.
Mas já tenho 85 anos e sei que estou morrendo.*

Nadine Stair

Os beijos escritos nunca chegam
ao destino: são bebidos
pelos fantasmas do caminho.

CONSERVA-SE MUITO DO MATERIAL epistolar de Kafka, e destacam-se principalmente as *Cartas a Milena* e as *Cartas a Felice*, enquanto a *Carta ao pai*, por sua profundidade e extensão – mais de quarenta páginas –, transcenderia o que se entende por carta.

Franz Kafka escreveu ao pai em 1919, reprovando seu mau comportamento. Ele entregou a carta à mãe, para que ela mesma desse ao marido. Mas ela leu a carta e negou-se a entregá-la, devolvendo-a ao filho.

A carta foi publicada postumamente em 1952.

Voltando às cartas mais breves, é interessante esta reflexão de Kafka sobre elas:

Escrever cartas é comunicar-se com fantasmas, não só com o fantasma do receptor, mas com o próprio, que emerge dentre as linhas que estão sendo escritas...

É uma pena que o correio eletrônico tenha praticamente apagado da face da Terra esta forma de comunicação, mas até o e-mail nos permite mandar mensagens a nós mesmos para que emergja o próprio fantasma e possamos nos entender melhor.

Apenas quando estou profundamente
melancólico é que tenho a sensação
de que sou eu mesmo.

JÁ FALAMOS DA TRISTEZA; agora abordaremos a melancolia, que está mais relacionada com a criação ou a percepção de obras artísticas.

No ensaio *Contra a felicidade*, o professor de literatura E.G. Wilson diferencia a depressão da melancolia desta forma:

O que separa as duas é o grau de atividade. Ambas são formas de tristeza mais ou menos crônica que conduzem a uma incomodidade duradoura com o estado das coisas [...]. Em face dessa incomodidade, a depressão causa apatia, uma letargia que se aproxima da paralisia absoluta, uma incapacidade de sentir grande coisa a propósito de qualquer coisa em um sentido ou em outro. A melancolia, ao contrário, gera em relação à mesma ansiedade um sentimento profundo, uma turbulência no coração que desemboca num questionamento ativo do presente, num desejo perpétuo de criar novas formas de ser e de ver.

Em estado de melancolia foram criadas grandes sinfonias, poemas comoventes e pinturas imortais.

Mesmo para os que não canalizam a emoção através da arte, a melancolia é uma oportunidade de olharmos no fundo de nós mesmos, onde, como algas no solo marinho, se agitam os sentimentos mais puros e delicados que nos tornam humanos.

O mal é aquilo que nos distrai.

BERTO PENA, ESPECIALISTA EM PRODUTIVIDADE e em gestão de pessoas, mostra em seu site que as distrações digitais – e-mail, redes sociais, SMS, etc. – podem ser as principais responsáveis por nossa insatisfação no trabalho e nosso baixo rendimento.

Para nos protegermos da enxurrada de estímulos que nos esgotam e nos tornam ineficientes, ele recomenda que criemos um bloqueio mental que impeça a entrada dessas distrações:

- Feche o programa de e-mail e qualquer notificador de novas mensagens.
- Nada de mensagens instantâneas, chats nem tweets. Você necessita do tempo real para trabalhar.
- Feche todos os aplicativos que não tenham a ver com o que você vai fazer agora.
- Se precisar buscar informações na internet, faça-o antes de começar a tarefa.
- Se o seu aplicativo permite, trabalhe com a tela cheia.
- Ponha o celular no modo silencioso e com o visor virado para baixo.

Com essas medidas simples, conseguimos reduzir a ansiedade e passamos a concentrar de maneira mais eficaz nossa energia mental.

Não há canção mais pura que a que se canta nas profundezas do inferno.

EM MUITOS PROCESSOS VITAIS a que nos vemos expostos, como uma doença ou a deterioração de um relacionamento, frequentemente precisamos chegar ao fundo do poço para percebermos o que falhou e começarmos de novo.

O inferno a que Kafka se refere é, portanto, o espaço mental em que se consomem nossos erros e que nos permite ressurgir das nossas cinzas, como uma fênix.

Grandes projetos pessoais surgiram após uma longa convalescença, assim como uma experiência profissional malsucedida pode nos ajudar a descobrir nossa verdadeira vocação.

Esta é a boa notícia acerca do fracasso e do sofrimento: uma vez que tenhamos chegado ao fundo, temos total liberdade para subir a altitudes que, de outra forma, não poderíamos contemplar.

É uma questão de aproveitar, olhando para o futuro imediato, nossa breve passagem pelo inferno.

Enquanto você tiver alimento na boca,
todas as perguntas estarão esclarecidas.

UM CONTO TRADICIONAL ZEN fala de um monge que pediu a um venerável mestre chamado Joshu:

– Acabo de entrar neste mosteiro. Por favor, ensine-me.

Joshu perguntou:

– Já comeu seu refogado de arroz?

O monge respondeu:

– Comi.

Joshu concluiu:

– Então é melhor você lavar seu prato.

Uma gaiola foi em busca de um pássaro.

CERTA MANHÃ, UMA GAIOLA acordou e percebeu que, por distração, deixara a porta aberta e o pintassilgo que vivia nela tinha desaparecido. A gaiola sentia um vazio enorme em suas entranhas, e a solidão a entristeceu. Sentia saudade do canto do passarinho.

Na manhã seguinte, ao ver que aquele mal-agradecido não voltava, começou a se mexer para distribuir as sementes e migalhas de pão duro que havia em seu interior e, assim, espalhar o cheiro da comida.

A primeira a chegar foi uma grande gaivota. Ela começou a espiar o chão da gaiola cheio de comida espalhada. A gaiola, ao ver aquele pássaro desagradável, abriu e fechou a porta bruscamente, dando dois safanões na gaivota e espantando-a.

Logo depois apareceu um periquito, que desprezou o alimento porque preferia pão macio.

Depois foi a vez de um pardal. O passarinho entrou na gaiola e, quando a porta se fechou e ele percebeu que estava preso, começou a piar lastimosamente. A gaiola abriu a porta para deixá-lo escapar, pois se lembrou de que os pardais morrem de tristeza ao se verem privados da liberdade.

O pardal, agradecido, fez um acordo com a gaiola: viria todos os dias, junto com os amigos, para lhe fazer companhia, e se refugiaria nela nos dias de chuva.

A gaiola nunca mais ficou sozinha e descobriu que o amor consiste em respeitar a liberdade dos demais.

Via-me forçado a me esquentar
com um fogo que eu ainda não havia
começado a buscar.

O QUE SIGNIFICA ESTA FRASE do genial escritor de Praga? Esse fogo que já esquentava sem ainda ter sido encontrado nos remete a um aforismo anônimo que diz: “Façamos como se fôssemos e acabaremos sendo.”

O fogo ainda não está presente, mas a simples perspectiva de encontrá-lo pressupõe um calor para a alma, pois o brilho daquilo que vamos buscar nos guia.

Da mesma forma, quando elaboramos projetos que dão sentido à nossa vida, o mero fato de evocá-los com o pensamento já nos remete à chama que dissipa o frio e as trevas de qualquer dificuldade. Essa é a situação que experimentamos quando...

- Temos uma ideia que nos faz sonhar e estabelecemos pequenos objetivos que nos levem a ela.
- Após uma separação, percebemos como deve ser a pessoa que combine conosco.
- Buscamos um trabalho que se harmonize com nossa vocação e nosso talento inato.
- Passamos por um mau momento, mas tomamos consciência de que é um prelúdio dos bons tempos que estão por vir.

O conhecimento nós já temos.
Mas qualquer um que o procure é
suspeito de estar contra ele.

CONHECIMENTO NEM SEMPRE EQUIVALE à sabedoria; às vezes significa exatamente o contrário. A fixação por acumular conhecimento pode até obscurecer nosso olhar sobre o mundo.

Para os pensadores orientais, é imprescindível “desaprender”, livrar-se de muitos conhecimentos adquiridos em forma de preconceitos e lugares-comuns, para olhar a realidade sem os filtros que a distorcem.

O pensador americano Will Durant dizia sobre a diferença entre sabedoria e conhecimento: “O conhecimento é poder, mas só a sabedoria é liberdade.” Dois séculos antes, Immanuel Kant afirmava que “A ciência é conhecimento organizado, mas a sabedoria é vida organizada”.

O que devemos desaprender para alcançar a sabedoria?

- As ideias preconcebidas sobre as pessoas e as coisas.
- As previsões sobre o que alguém fará ou sobre o que acontecerá em determinada situação.
- As opiniões de terceiros que não nos deixam expressar naturalmente nossa própria opinião.
- A falsa crença de que já sabemos tudo o que é necessário sobre qualquer aspecto da vida.

Se abandonarmos todos esses filtros, a clareza e a sabedoria chegarão por si sós.

Não se desespere, nem mesmo pelo fato
de que não se desespera.

ESPECIALISTA EM COMPOR ambientes opressivos e desprovidos de esperança, Kafka descreveu esta cena em um de seus cadernos:

Encontramo-nos na situação dos viajantes de um trem que para por causa de um acidente e, no ponto em que a luz do início do túnel já não pode ser vista e a luz do fim do túnel é tão pequena e fraca que o olhar deve buscá-la continuamente, perdendo-a vez ou outra, até que chega um momento em que a luz do início e a do fim se convertem em algo incerto.

Esta situação de desesperança – quando perdemos o referencial de onde viemos e tampouco vemos o final – é o que nos assalta nos momentos de crise e dificuldades.

Que fazer quando não vemos a luz no fim do túnel?

O tcheco Vaclav Havel, ganhador do prêmio Nobel da Paz, foi perseguido e preso pelo regime comunista e, décadas depois, chegou à Presidência de seu país. Ele refletia assim sobre esta questão:

Não é no momento da mais profunda dúvida que nascem as novas certezas? Nesse mesmo sentido, talvez a desesperança seja o adubo que alimenta a esperança humana; talvez nunca experimentássemos o sentido da vida se antes não tivéssemos experimentado seu absurdo.

A mediação da serpente foi necessária:
o mal pode seduzir o homem, mas não
pode se transformar em homem.

UM CONTO POPULAR NARRA a história de um homem que caminhava havia dias sob o sol quente do verão quando foi assaltado. Os ladrões levaram as poucas moedas que tinha e a comida que restava em sua bolsa de couro.

Ele continuou a caminhar, na esperança de encontrar alguém que o ajudasse. Quando a fome começava a cravar as unhas no seu estômago, divisou ao longe uma macieira. Aproximou-se e observou que havia apenas um fruto maduro. Quando estava prestes a pegar a maçã, apareceu um velho pastor.

– Essa fruta lhe custará muito caro – disse ao caminhante. – Seu dono lhe dedicou todo o cuidado durante seu amadurecimento, pois a última maçã madura da árvore é para alguém muito especial.

O homem respondeu que tinha fome e que havia sido roubado.

– Pegar esta maçã o tornaria um ladrão, tal como aqueles que o roubaram. Acha que vale a pena pagar esse preço?

Pesaroso, o homem compreendeu e seguiu seu caminho. O velho, então, o chamou:

– Espere! Esqueceu sua maçã.

O caminhante o olhou com incredulidade, e o pastor esclareceu:

– Você é a pessoa especial para a qual esta maçã cresceu, aquela que não se atreveria a arrebatá-la.

As diferentes formas de desespero são etapas distintas de um mesmo caminho.

A ESPERANÇA É UM ESTADO de espírito que devemos cultivar nesses tempos de dificuldades e confusão.

O pensador espanhol Miguel de Unamuno disse que sempre há um motivo para se ter esperança, “mesmo estando nas mais obscuras aflições, pois das nuvens negras cai água limpa e fecunda”.

Sobre este assunto, o dramaturgo belga Maurice Maeterlinck fez uma interessante reflexão: “A desesperança se baseia no que sabemos, que é nada, enquanto a esperança se baseia no que não sabemos, que é tudo.”

Quando nos desesperamos, sentimo-nos vazios, sem ideias nem planos para seguir adiante. A esperança, por outro lado, logo arranja soluções para a situação em que nos encontramos.

Mesmo que seja só por isso, vale a pena acender uma luz na escuridão.

Trago as grades dentro de mim.

APEGO É SINÔNIMO DE INFELICIDADE, pois reter qualquer coisa implica necessariamente sofrimento.

Se nos apegarmos a alguém – ao nosso companheiro, por exemplo –, e não desgrudarmos dele, teremos sempre medo de perdê-lo, sentiremos ciúme quando ele falar com alguém e lhe sorrir. Estaremos sempre inseguros.

Mas podemos sentir amor por uma pessoa sem nos apegarmos a ela. Amar alguém não significa que a pessoa amada nos pertença e que podem tirá-la de nós.

Assim também acontece com os bens materiais. Quando nos apegamos a objetos, temos medo de perdê-los. Não somos livres, tememos, sofremos.

Se conseguirmos nos livrar dos apegos, se formos capazes de viver sem nos agarrarmos a nada, deixaremos de sentir medo e o ciúme desaparecerá. Deixaremos de nos preocupar em acumular coisas desnecessárias, trocaremos o verbo “ter” pelo verbo “amar”. Conseguiremos experimentar amor por nosso parceiro sem que ele se sinta numa prisão.

Quando nos propusermos a viver assim, deixaremos de ter grades em nosso interior.

A dor é o elemento positivo deste mundo.
É, na verdade, o único vínculo entre este
mundo e o positivo em si.

O PADRE JESUÍTA ANTHONY DE MELLO escreveu diversos livros que ensinam como ver o lado positivo da dor, já que, como ele mesmo afirma, as experiências traumáticas chegam irremediavelmente a todo ser humano. Ninguém está livre delas.

O que pode mudar tudo é a maneira como as enfrentamos.

Há pessoas que convertem as experiências difíceis em sofrimento, mas há outras que as transformam em aprendizado.

Buda disse em certa ocasião: “A dor é inevitável, o sofrimento é opcional.” Isso significa que a dor sempre estará presente em nossa vida, pois sofremos acidentes, vivemos perdas, decepções... O que muda de uma pessoa para outra é a interpretação que se faz desses acontecimentos.

A dor positiva de que fala Kafka não é o sofrimento, mas o aprendizado. Aquilo que dói mais profundamente nos mostra o valor da vida e aumenta nossas perspectivas, o que nos faz entendê-la em toda a sua profundidade.

Às vezes soluciono os problemas
deixando que eles me devorem.

“O ZEN ACONSELHA, ÀS VEZES, a exacerbar um problema que, até então, não se tenha conseguido resolver. Como diz o provérbio chinês: ‘Quanto maior for o caos, mais perto estará a solução.’

Suponhamos que em uma empresa haja um conflito subjacente entre dois funcionários. Por mais que se tenha tentado minimizar o problema, os atritos não diminuem. Suponhamos também que a empresa tenha interesse em manter os dois profissionais.

Uma alternativa para solucionar a situação é levar o conflito às suas últimas consequências para que exploda de maneira definitiva. Muitos rancores cultivados ao longo de anos se resolvem após uma dessas explosões, na qual as partes envolvidas dizem tudo o que ficou entalado na garganta até aquele momento.

Após alcançar seu grau máximo, a crise pode desmoronar como um castelo de cartas. Depois que tudo foi dito, o conflito parece ridículo. Talvez até haja a possibilidade de que os adversários se tornem grandes amigos a partir desse momento.

Nós, seres humanos, somos animais realmente estranhos.”

Yuki Ojiro

O que acontece, acontece, mas só
acontece o que pode acontecer.

“TUDO NA VIDA ACONTECE por alguma razão. Nada ocorre por acaso; doenças, feridas, amor, momentos de grandeza ou de descontração, tudo acontece para testar os limites de sua alma.

Sem essas pequenas provas, a vida seria como uma estrada recém-asfaltada, suave e lisa, uma estrada reta rumo a lugar nenhum, plana, confortável e segura, mas turva e sem sentido.

As pessoas que você conhece afetam sua vida; as quedas e os triunfos que você experimenta moldam a pessoa que você é.

Ainda se pode aprender com as más experiências.

Mais: talvez elas sejam as mais significativas em nossa vida.

Se alguém o fere, o trai, ou o magoa, agradeça, pois essa pessoa está lhe ensinando a importância de perdoar, de confiar e de ser mais cuidadoso em relação às pessoas a quem você pode entregar seu coração.”

Camino de Gloria

O medo da união,
do fluir para a outra parte.

A EXPRESSÃO “MEDO DE COMPROMISSO” foi popularizada nos anos 1980, quando o psicólogo americano Dan Kiley publicou *A síndrome de Peter Pan*.

O livro fala sobre a imaturidade de pessoas adultas – especialmente homens – que se negam a crescer e a assumir responsabilidades. Os sintomas são irresponsabilidade, negação da velhice, pânico de envolver-se, rebeldia... Quem padece desse mal se refugia em uma espécie de bolha em que tenta não ver a passagem do tempo.

Podem ser quarentões com uma vida social comparável à de um adolescente, ou um jovem de vinte e poucos anos que só faz sexo casual e que foge apavorado quando percebe o menor sinal de compromisso.

No fundo, são pessoas inseguras, com problemas graves de adaptação, seja de cunho sentimental ou profissional. Seu estado é de permanente insatisfação, medo do futuro e da solidão, uma criança presa no corpo de um adulto.

Para amar é preciso ter a coragem, que Kafka não teve, de fluir para a outra parte.

Associar-se a outras pessoas leva inevitavelmente à auto-observação.

QUANDO O AMBIENTE em que estamos demonstra confiança em nossa capacidade, nossa autoestima se fortalece e ousamos realizar atos acima de nossas possibilidades. Naturalmente, acontece o oposto num ambiente hostil.

Esse processo se chama efeito Pigmaleão.

Pigmaleão esculpiu a estátua da bela Galateia e se apaixonou perdidamente por sua obra, a ponto de rogar aos deuses que dessem vida à sua criação para, assim, poder casar-se com sua amada.

Em 1968, Robert Rosenthal e Leonore Jacobson realizaram uma experiência muito reveladora sobre o efeito Pigmaleão. Em uma escola, informaram aos professores que haviam feito testes com os alunos e chegado à conclusão de que alguns deles eram jovens brilhantes que conseguiriam notas muito acima da média. Ao terminar o curso, a profecia se cumpriu e esses alunos de fato tiveram resultados excelentes.

Os professores se surpreenderam quando foram informados de que, na verdade, não houvera teste algum. Foram os próprios professores que, por estarem predispostos a depositar mais confiança nesses alunos, transmitiram segurança a eles e, sem se darem conta, os ajudaram, aumentando sua autoestima de maneira inconsciente.

A eterna juventude é impossível.
Ainda que não houvesse outros
impedimentos, a introspecção a
impossibilitaria.

POR QUE KAFKA CONSIDERAVA a introspecção inimiga da juventude? Com certeza, por causa do desgaste a que o pensamento circular nos submete.

Quando o pensamento não se orienta diretamente à ação, muitas vezes só serve para exercer o papel de filtro entre nós e a realidade. Com frequência é um filtro negativo, que prevê más intenções e más notícias antes que se tornem realidade.

Neste sentido, nada envelhece mais do que um circuito mental que se baseia em atitudes como:

- **Suspeitar** de que os outros pensam mal de nós, querem nos enganar ou não nos valorizam como merecemos.
- **Fazer previsões negativas** de fatos que ainda não ocorreram.
- **Ter expectativas exageradas** a respeito do que o mundo – e as pessoas que o habitam – têm a nos oferecer.

Quando você se impõe uma
responsabilidade grande demais, você se
destrói a si mesmo.

ASSUMIR DESAFIOS ACIMA DE NOSSAS POSSIBILIDADES pode nos esmagar, como mostra Kafka. No entanto, colocar-nos demasiadamente abaixo de nossas capacidades também nos desarma como seres humanos, porque precisamos de desafios adequados à nossa medida para crescermos e nos realizarmos.

Em um dos iluminados poemas que compõem o *Tao Te Ching*, Lao-Tse fala sobre o fácil e o difícil:

*O sábio não empreende grandes coisas,
e nisso está sua grandeza.
Quem promete facilmente
merece pouca confiança.
A quem acha tudo fácil
tudo será difícil.
Por isso, o sábio em tudo considera a dificuldade,
e em nada a encontra.*

É assim que falam os culpados.

ESTA FRASE PERTENCE ao final do romance *O processo*, onde um torturado Josef K. tenta se defender de uma acusação e fala com um religioso em uma igreja vazia:

– Eu não sou culpado – diz Josef K. – Como um homem pode ser culpado?

O padre lhe dá razão, mas logo depois acrescenta que “é assim que falam os culpados”, ou seja, por meio da justificação.

Aplicada à nossa vida pessoal, esta passagem kafkiana nos mostra três coisas sobre o sentimento de culpa:

- O juiz mais rigoroso, o que determina os piores castigos, sempre somos nós mesmos.
- Julgar os outros é outra maneira de nos castigarmos, já que quase todo julgamento nos enche de emoções negativas, como o ressentimento e o desejo de vingança.
- A única maneira de neutralizar o sentimento de culpa em relação ao passado é investir toda a nossa energia em agir de maneira correta no presente.

O ponto de vista da arte e o da vida são diferentes mesmo no próprio artista.

“SE A ESTRUTURA DA MATÉRIA muda de sólido para líquido e de líquido para gasoso, como você não pode mudar de opinião? Sem mudar de opinião não saímos da crise! Apesar de os cientistas terem demonstrado que o cérebro de alguns primatas é suficientemente complexo para retificar suas ideias, os humanos podem mudar de opinião, mas odeiam ter de fazê-lo.

Se perguntássemos a um grupo de pessoas ‘O que mais o irrita na vida?’, uma boa parte responderia sem hesitar: ‘Mudar de opinião. Deixar de ser quem sou.’

Considera-se que mudar de opinião é uma frivolidade e que manter-se fiel a suas convicções é sinal de sensatez e lealdade. O cérebro detesta alterar seus costumes porque nisso está em jogo a sobrevivência.”

Eduardo Punset

Quem procura não acha,
mas quem não procura é achado.

CARL GUSTAV JUNG define a sincronicidade como uma coincidência significativa de dois ou mais acontecimentos em que está implicado algo mais que a probabilidade aleatória. Este psicanalista suíço viveu muitas situações assim e as testemunhou na vida de seus pacientes.

Quem nunca pensou de repente em um velho amigo – alguém de que não recordava havia anos – e de repente toca o telefone e é ele?

É isso que Jung denominava “casualidade significativa”.

As sincronicidades não são simples casualidades; elas contêm mensagens profundas que nem sempre somos capazes de compreender.

Este exemplo é anterior a Jung. No ano 1900, o rei Humberto I da Itália jantava num restaurante e se surpreendeu ao ver que o garçom parecia uma réplica sua. Conversaram e descobriram que ambos tinham se casado no mesmo dia com mulheres de mesmo nome. Os dois chamavam-se Humberto e haviam nascido no mesmo dia e na mesma cidade. O dono do restaurante inaugurara seu negócio no mesmo dia em que Humberto I fora coroado rei.

No dia seguinte, o monarca, que presidia um ato público, foi informado de que seu novo amigo havia sido assassinado a tiros naquela mesma manhã. Poucas horas depois, o rei Humberto foi baleado até a morte por um anarquista.

A amargura de um homem é,
com frequência, o aturdimento
petrificado de uma criança.

NO PRÓLOGO DO LIVRO *Volta ao lar*, John Bradshaw fala das terapias que realizou com adultos que entraram em contato com sua “criança interior”. Os pacientes tinham reações inesperadas e, às vezes, assustadoras: muitos choravam, outros se sentiam como se tivessem voltado para casa ou sido encontrados após terem estado perdidos durante décadas.

John Bradshaw tenta encontrar dentro do ser humano a criança ferida e traumatizada que causa os transtornos na vida adulta. Uma vez curada e recuperada, a criança voltará a aparecer em nossa vida de maneira espontânea quando rirmos ou estivermos diante de algo que nos fascina.

Em contrapartida, a criança ferida aparecerá em nossa vida quando nos sentirmos incapazes de descumprir uma lei que consideramos absurda mas acatamos por medo de represálias, quando somos submissos e obedientes, e assim por diante.

No entanto, para que seja útil encontrarmos a criança interior, temos de tomar as decisões de um ponto de vista de adulto.

Quem não responder às perguntas
será aprovado no exame.

O KOAN É UMA PERGUNTA ou adivinhação do budismo que pode parecer absurda, mas que esconde uma sabedoria profunda. Essa ferramenta serve para nos desprendermos da lógica e nos ajuda a desenvolver a intuição e o pensamento lateral.

Por meio de perguntas aparentemente paradoxais, os koans deixam de lado as pautas normais de pensamento, permitindo ao discípulo entrar em iluminação. Às vezes a resposta é uma não resposta. Ou, como diz o provérbio zen, “o silêncio também é uma resposta”.

O zen nos faz ver que a verdade é algo natural e que não é preciso complicar para encontrá-la, pois ela está ali mesmo. É necessário apenas despi-la dos artifícios e dos adornos que a distorcem.

Um mestre zen disse a seus discípulos enquanto mostrava seu bastão:

– Não o chamem de bastão. Se o fizerem, estarão afirmando. Não neguem que seja um bastão. Se o fizerem, estarão negando. Sem afirmar nem negar, então poderão falar.

Por essa razão é que os koans são utilizados: para eliminar os limites da mente e deixá-la livre dos preconceitos, dogmas e lugares-comuns que não nos permitem ver a verdade.

O significado da vida
é que algum dia ela acaba.

TALVEZ PORQUE SUA SAÚDE PRECÁRIA o tenha feito acreditar que ia morrer jovem, Franz Kafka refletiu profundamente sobre o tempo, e escreveu coisas como:

Meu pai costumava dizer: a vida é espantosamente curta. Para mim, ao olhar para trás no tempo, a vida parece tão encolhida que não entendo, por exemplo, como um homem jovem pode decidir cavalgar até o povoado seguinte sem temer que – sem mencionar acidentes – até o tempo de uma vida normal e feliz não seja suficiente para sua cavalgada.

Kafka nos convida aqui ao *Carpe diem*, uma expressão latina, citada pela primeira vez por Horácio, que significa “aproveite o dia”. A máxima “Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje” deve se aplicada também no terreno da felicidade.

Já que a vida que temos pode acabar a qualquer momento, o dia de hoje é um tesouro que não podemos desperdiçar à espera de dias futuros que talvez nunca cheguem.

Por isso, aposte tudo no hoje.

A partir de certo ponto não há retorno.
Esse é o ponto que é preciso alcançar.

QUAL É O PONTO em que não há retorno? É esse momento crucial em que sentimos que demos um passo que será definitivo, em um sentido ou em outro, para nossa história.

Como um viajante que, após uma longa espera, finalmente sente que o trem se põe em marcha e deixa para trás tudo de bom ou de mau que viveu, a existência é uma viagem de uma única direção: para a frente.

Não podemos retornar ao passado, quando muito podemos evocá-lo com a mente para entender os caminhos que tomamos. O que fizemos corretamente fica como nossa herança. E aquilo que fizemos de errado já não pode ser desfeito. A poeira do tempo irá cobri-lo até apagar seu rastro.

A única coisa que temos é o trajeto da vida, uma viagem felizmente sem retorno, já que, assim, somos obrigados a tomar decisões corajosas.

Encerraremos esta viagem pelas inspirações kafkianas com uma lúcida citação de Mae West, atriz cujo início no cinema coincidiu com o fim de Kafka, em 1924:

“Só se vive uma vez, mas, se você o faz bem, uma vez é suficiente.”

Cidadão Kafka

Franz Kafka nasceu em Praga, no seio de uma família judia, em 1883. Foi o único homem sobrevivente de uma prole em que os outros cinco irmãos, dois meninos e três meninas, morreram prematuramente. Georg e Heinrich adoeceram quando ainda eram bebês, e as três irmãs, Gabrielle, Valerie e Ottilie, foram assassinadas em Auschwitz.

O fato de ser o único homem da família significou para Franz viver sob insuportável e constante pressão, pois Hermann, seu pai, atacadista que fornecia artigos domésticos a pequenas lojas do interior, descarregaria no filho todas as suas frustrações.

Frequentemente, Hermann Kafka lembrava o filho do esforço que teve de fazer para sair da extrema pobreza em que fora criado para dar à família tudo de que necessitava.

Por sua vez, Julie Löwy, mãe de Franz, era uma mulher submissa que vivia à sombra do marido.

Franz herdou dela a suscetibilidade, o senso de justiça e a inquietude, características que o tornavam ainda mais vulnerável e que, por isso mesmo, se chocavam de forma mais clara com a personalidade opressora da figura paterna. Kafka descrevia-se como uma pessoa extraordinariamente insegura, convicção que levou por toda a vida. Seu complexo de inferioridade o impediu, entre outras coisas, de emancipar-se do laço familiar durante praticamente toda a sua existência.

Sua infância foi marcada por uma educação severa em que a solidão e a disciplina das escolas em que estudou foram seus principais inimigos. Educado por governantas e colégios rígidos em que a criatividade não tinha espaço, Franz passou a infância com poucos amigos.

Mais tarde, Kafka recordaria sua infância e juventude como uma época marcada pela insegurança e por uma grande sensação de vazio. Os outros alunos o viam como alguém discreto que parecia viver em um mundo paralelo. Apesar de na escola as aulas serem inteiramente em alemão, Franz foi um aluno

brilhante em uma matéria que lhe despertava especial interesse: línguas. Aprendeu língua e cultura tchecas, francês, inglês e italiano, e já quase no fim da vida se aventurou a estudar hebraico.

Apesar de sua discrição, em seus anos de estudante sempre usava uma flor vermelha na lapela, se declarava socialista convicto e fugia de qualquer discurso patriótico; além disso, era cerca de um palmo mais alto que a maioria de seus companheiros, detalhes que não o deixavam passar despercebido.

Assim que terminou a escola e antes de começar os estudos de Direito, Franz mudou várias vezes de faculdade. Suas constantes dúvidas fizeram com que abandonasse, em mais de uma ocasião, o curso em que estava matriculado para se dedicar a outro completamente diferente. Passou pelas faculdades de Filosofia, Química, História da Arte e Filologia Alemã.

Finalmente, e devido à insatisfação de seu pai, decidiu-se pelo curso de Direito, no qual, após muito esforço, obteve o doutorado com uma nota medíocre. O próprio Franz, mais adiante, definiria esse período como uma fase em que tivera de “alimentar-se intelectualmente de autêntica serragem”.

Sua frustração aumentava pelo fato de topar com constantes impedimentos para o trabalho artístico que desenvolvia paralelamente. As crises familiares originadas por discussões com seu pai o levaram a pensar em suicídio diversas vezes, mas suas eternas dúvidas e a incapacidade de tomar decisões mais uma vez o impediram de levar a cabo suas vontades mais profundas.

Apesar disso, Franz sentia necessidade de continuar escrevendo. Com sérias dificuldades para fazê-lo, porque o barulho que havia na casa o impedia de se concentrar, passou a trancar-se no quarto e dedicar-se à literatura à noite, frequentemente indo dormir apenas após as três da madrugada.

Quando por fim terminou a faculdade, começou a fazer o estágio obrigatório num escritório de advocacia para ingressar no serviço público.

Após meio ano, desistiu desse caminho, porque almejava trabalhar em outro país, em um lugar onde, como dizia, a paisagem de sua janela não se parecesse em nada com aquilo que odiava. Mas Franz ficou em Praga e arranjou emprego em uma empresa de seguros que lhe permitia dar continuidade à sua ambição literária, graças a um horário flexível que lhe deixava as tardes livres.

Foi nos primeiros anos de advocacia que ele começou a participar ativamente das assembleias de um grupo social-revolucionário, tendo sido detido em certa ocasião por ter assistido a manifestações ilegais. Seus escritos começavam a ser publicados na revista *Hyperion*.

Graças ao novo emprego, Kafka começou a ganhar dinheiro e pôde saciar sua sede de viajar. Apesar da turbulenta época em que vivia, viajou diversas vezes dentro dos limites da Europa, em geral com seu amigo Max Brod e, em algumas ocasiões, com o irmão deste, Otto. Conheceu a Itália, a Suíça, a França e a Alemanha. A partir de então aproveitaria as férias ou qualquer oportunidade

para descobrir cidades europeias ou voltar a algumas das que já havia visitado anteriormente.

Quando Kafka estava com 29 anos, três de suas obras foram publicadas: *O foguista*, *A metamorfose* e *A sentença*.

Foi então que ele conheceu a primeira de suas noivas: Felice Bauer. Até então, sua relação com as mulheres havia sido muito complicada. Seu conhecimento do sexo feminino era limitado à visita a prostíbulos, aonde ia não somente em busca de favores sexuais. A busca de proteção e de uma oportunidade de se ausentar da angustiante influência paterna eram, para Franz, motivos suficientes para ser um frequentador assíduo desses lugares.

Ele e Felice mantiveram uma relação epistolar que durou seis anos. Ficaram noivos duas vezes, mas Franz sempre teve dúvidas sobre o futuro do relacionamento. Preocupava-lhe o fato de não poder abandonar o trabalho para dedicar-se unicamente à literatura, caso mudasse de estado civil.

Da segunda vez que as dúvidas o assaltaram, ele pôde evitar o desconforto de comunicar à noiva sua decisão, pois havia começado a sofrer os primeiros sintomas de uma tuberculose que o levaria à morte poucos anos depois.

Era justamente por causa da doença que Franz se permitia tirar férias com frequência, para tentar se recuperar.

Entre suas outras relações amorosas, a que teve com Julie, filha de um sapateiro de Praga, sem dúvida foi a mais curta. Ele terminou a relação logo depois de ter se arrependido de ter pedido a mão da moça.

Durante uma das diversas licenças de trabalho tiradas por Franz em razão da tuberculose, começou novamente a se corresponder com uma jovem chamada Milena Jesenska, uma jornalista tcheca que vivia em Viena e que ele conhecera num café em Praga.

Milena era casada, mas isso não os impediu de manter uma estreita relação por correspondência. A profunda amizade se manteve durante anos, apesar da impossibilidade.

A sensível Milena foi levada para o campo de concentração de Ravensbrück, onde acabaria morrendo.

O estado de saúde de Franz começou a piorar, e a volta à empresa em que trabalhava era inviável. Foi-lhe concedida a aposentadoria aos 39 anos de idade.

Nos momentos finais de sua vida, em uma de suas viagens ao Báltico, conheceu aquela que seria seu último grande amor. Aos 40 anos e profundamente enfraquecido pela doença, Franz voltou a se apaixonar. A moça, de 19 anos, chamava-se Dora Diamant e era uma judia berlinense.

Apesar de seu terrível sofrimento, e pela primeira vez em sua existência, Kafka realizou o sonho de deixar Praga para ficar ao lado da noiva. Ele era agora um homem feliz que finalmente tinha conseguido afastar-se da pressão familiar.

Junto com Dora, pensou em várias opções para viverem tranquilamente,

entre as quais a de morar em Tel Aviv e abrir um restaurante, pois eram tempos difíceis para os judeus e a sobrevivência em Berlim seria complicada para o casal.

Apesar da grande esperança de ambos, nunca chegaram a realizar seus desejos. Quando Kafka procurou o pai de Dora para lhe pedir a mão da jovem, a resposta foi negativa. O pai da moça consultara um rabino, que lhe aconselhou a não entregar a filha a um escritor enfermo e muito mais velho que ela.

Franz sofreu sua pior decepção e deixou de lutar pela vida. Havia começado a morrer.

Dora contaria mais tarde que, todas as noites, pousava na janela do quarto do doente o pássaro da morte: uma coruja o observava enquanto Kafka se consumia lentamente. A doença já o impedia de falar, e ele quase não conseguia comer.

Em uma tentativa desesperada de prolongar-lhe a vida, Dora o transferiu para um sanatório de Praga, mas Franz já não podia suportar a dor. Depois de pedir por escrito a seu médico que o deixasse morrer, Franz faleceu aos 41 anos.

Franz Kafka escreveu um testamento em que pedia ao grande amigo Max Brod, responsável pela custódia da maioria de seus escritos, que os destruísse. Mais uma vez, sua vontade não foi respeitada.

Apesar do grande apreço que seu amigo sentia por ele, sabia que, se realizasse a vontade de Franz, deixaria a humanidade órfã de um importante legado.

Bibliografia sobre Franz Kafka

ADORNO, T. W. *Prismas*. São Paulo: Ática, 2001.

ALBÉRES, R. M. *Franz Kafka*. Siècle XX, 1960.

BATAILLE, George. *A literatura e o mal*. L&PM, 1989.

BENJAMIN, Walter. *Iluminaciones I*. Madri: Taurus, 1971.

BINDER, Hartmut. *Kafka – Kommentar zu samtlichen Erzählungen*. Munique: Winkler, 1975.

BORGES, Jorge Luis. Prólogo de *A metamorfose*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2011.

BROCH, Alex; TUQUES, Albert. *Franz Kafka*. Barcelona: Arimany, 1976.

_____. “Relaciones de Verosimilitud y antifinal narrativo en la obra de Franz Kafka”, *Camp de l’Arpa*, n. 63. Barcelona, 1979.

BROD, Max. *Franz Kafka*. Madri: Alianza, 1974.

BUBER-NEUMANN, Margarete. *Milena*. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

CANETTI, Elias. *O outro processo*. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1988.

CARROUGES, Michel. *Kafka contra Kafka*. Barcelona: Muchnik, 1976.

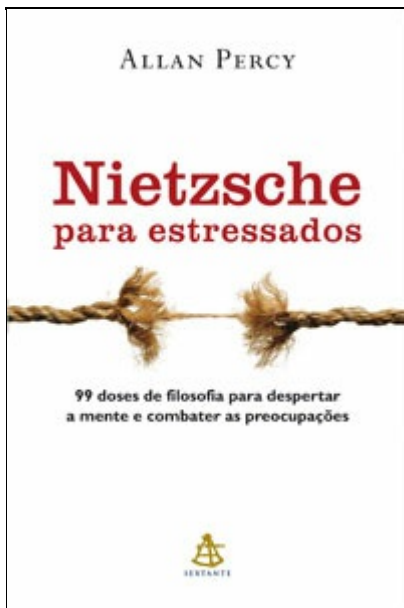
EISNER, P. *Kafka*. Buenos Aires: Futuro.

FISCHER, Ernest. *Literatura y crisis de la civilización europea*. Barcelona: Icaria, 1977.

HAYMAN, R. *Kafka*. Barcelona: Argos Vergara, 1983.

- HELLER, E. e BEUG, J. *Escritos de Kafka sobre sus escritos*. Barcelona: Anagrama, 1974.
- IZQUIERDO, Luiz. *Conhecer Kafka e a sua obra*. Lisboa: Ulisseia, 1990.
- _____. *Kafka. El autor y su obra*. Barcelona: Barcanova, 1981.
- JANIK, A. e TOULMIN, S. *La Viena de Wittgenstein*. Madri: Taurus, 1976.
- JANOUGH, Gustav. *Conversas com Kafka*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1983.
- LANCELOTTI, Mario A. *El Universo de Franz Kafka*. Buenos Aires: Argos, 1950.
- _____. *De Poe a Kafka*. Buenos Aires: Ed. Universitaria, 1974.
- LUKÁCS, G. *Significación actual del realismo crítico*. México: Era, 1963.
- MALLEA, Eduardo. *Introducción al mundo de Franz Kafka*. Buenos Aires: Sur, 1937.
- MARTHE, R. *Acerca de Kafka*. Barcelona: Anagrama, 1980.
- MARTÍNEZ ESTRADA, Ezequiel. *En torno a Franz Kafka*. Barcelona: Seix Barral, 1966.
- MUSCH, W. *Historia trágica de la literatura*, F. C. E., 1965.
- WAGENBACH, Klaus. *Franz Kafka en testimonios personales y documentos gráficos*. Madri: Alianza, 1970.
- _____. *La juventud de Franz Kafka*. Caracas: Monte Ávila, 1971.
- WALSER, Martin. *Descripción de una forma*. Buenos Aires: Sur, 1969.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR



Nietzsche para estressados

Nietzsche para estressados é um manual inteligente e estimulante que reúne 99 máximas do gênio alemão e sua aplicação a várias situações do dia a dia. A sabedoria de Nietzsche é de grande utilidade na busca de uma solução para uma série de problemas, tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Esse breve curso de filosofia cotidiana foi criado por Allan Percy para nos auxiliar nos momentos em que precisamos tomar decisões, recuperar o ânimo, encontrar o caminho certo e relativizar a importância dos fatos da vida.

Cada capítulo é iniciado por um aforismo do mestre, seguido de uma interpretação atual. Muitas vezes, sua sabedoria é associada às ideias de outros autores renomados, enriquecendo ainda mais o assunto.

O legado de Nietzsche induz à reflexão e oferece uma forma inovadora de superar as dificuldades. Conheça algumas de suas frases marcantes:

- O que não nos mata nos fortalece.
- O destino dos seres humanos é feito de momentos felizes, e não de épocas felizes.
- Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar qualquer coisa.
- O reino dos céus é uma condição do coração e não algo que cai na terra ou que surge depois da morte.
- Os maiores êxitos não são os que fazem mais ruído, e sim nossas horas mais silenciosas.
- Quem deseja aprender a voar deve primeiro aprender a caminhar, a correr, a escalar e a dançar. Não se aprende a voar voando.

ALLAN PERCY

autor de Nietzsche para estressados

Oscar Wilde

para inquietos



**99 máximas de um dos maiores
gênios da literatura para viver
com autenticidade e paixão**



Oscar Wilde para inquietos

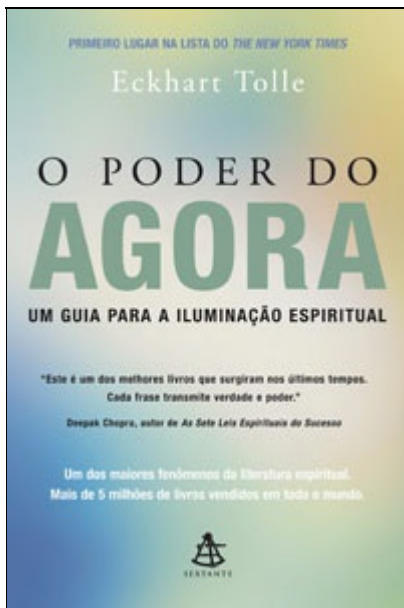
Esse livro é uma aula de filosofia extraída da vida e da obra do consagrado autor de *O retrato de Dorian Gray*. Nas frases ditas por Wilde ou nas que seus célebres personagens expressaram, encontramos uma ironia única e uma sabedoria imortal que refletem o brilhantismo de um homem que aproveitou ao máximo os prazeres da vida, sem deixar de observá-la de forma crítica.

Cada capítulo traz uma frase marcante do escritor, que Allan Percy comenta e desenvolve, entrelaçando-a a pensamentos de pessoas renomadas em

áreas que vão da dramaturgia à educação, da música à filosofia.

São 99 máximas que tratam de assuntos variados, com uma linguagem clara que mostra o cotidiano por um novo prisma, irreverente, crítico e, ao mesmo tempo, sofisticado e cheio de esperança. Veja alguns pensamentos do livro:

- Seja você mesmo. Todas as outras personalidades já têm dono.
- Amar a si mesmo é o começo de um romance que vai durar a vida inteira.
- Ela se comporta como se fosse bela. Esse é o segredo do seu encanto.
- Dinheiro não traz felicidade, mas dá uma sensação tão parecida que é necessário um especialista para ver a diferença.
- As riquezas comuns podem ser roubadas, mas as de verdade, nunca. Em sua alma há coisas infinitamente preciosas que ninguém jamais poderá tirar de você.
- A insatisfação é o primeiro passo para o progresso de um homem ou de uma nação.



O poder do Agora
Eckhart Tolle

Nós passamos a maior parte da vida pensando no passado e fazendo planos para o futuro. Ignoramos ou negamos o presente e adiamos nossas conquistas para algum dia distante, quando conseguiremos tudo o que desejamos e finalmente seremos felizes.

Mas, se queremos realmente mudar nossa vida, precisamos começar neste

momento. Essa é a mensagem simples, mas transformadora de Eckhart Tolle: viver no Agora é o melhor caminho para a felicidade e a iluminação.

Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taoísmo e de outras tradições espirituais, Tolle elaborou um guia de grande eficiência para a descoberta do nosso potencial interior.

Esse livro é um manual prático que nos ensina a tomar consciência dos pensamentos e emoções que nos impedem de vivenciar plenamente a alegria e a paz que estão dentro de nós.



O poder da paciência

M. J. Ryan

O trabalho se avoluma numa velocidade assustadora. A agitação das grandes cidades nos deixa exasperados. O telefone celular não para de tocar. A aceleração do mundo nos deixa estressados e, muitas vezes, infelizes. Mais do que nunca precisamos de paciência!

Em *O poder da paciência*, você encontrará várias dicas para diminuir o ritmo, relaxar e encarar a rotina de uma forma mais tranquila. A paciência nos

ajuda a aproveitar ao máximo nossos talentos, a administrar a raiva, a crescer no amor e a usufruir o prazer de cada momento.

Utilizando exemplos de situações comuns do dia a dia, M. J. Ryan estimula a reflexão sobre nossos hábitos e sentimentos. E ensina que a impaciência envenena a alma, muitas vezes nos tornando pessoas grosseiras e mal-humoradas. Já a paciência, uma das virtudes mais ignoradas nos dias de hoje, é uma das formas mais eficientes de eliminar os estados de tensão e irritação.

Cheio de citações inspiradoras, histórias estimulantes e da sabedoria daqueles que já atingiram seu objetivo, esse livro mostra que a paciência é um hábito e, como tal, deve ser cultivado e exercitado. Só ela é capaz de nos colocar em sintonia com a natureza, conectados ao momento presente e mais focados em nossos verdadeiros desejos.

O poder da paciência é um maravilhoso presente que podemos dar a nós mesmos.



O poder da adaptação

M. J. Ryan

A maioria das pessoas tem muita dificuldade em lidar com mudanças não planejadas, por isso acaba insistindo em fazer as mesmas coisas que funcionavam antes, passando a obter resultados negativos. Nos tempos atuais, a capacidade de se adaptar, de ser flexível e encontrar os recursos necessários diante de condições instáveis é o principal indicador do sucesso.

E m *O poder da adaptação*, M. J. Ryan ensina o processo para nos

transformarmos em Mestres da Mudança.

Antes de tudo, temos que aceitar a mudança. Nesse estágio devemos reunir o maior número possível de fatos para encarar a situação com imparcialidade. Também é preciso nos preocuparmos apenas com o que é realmente importante, e não desperdiçar energia atribuindo culpa a quem quer que seja.

Em seguida, é hora de aumentar as opções. Devemos buscar informações em lugares inesperados, usar nossos talentos inatos e descobrir de que outros recursos dispomos. Por fim chega o momento de entrar em ação. Precisamos criar uma rede de contatos, traçar um plano e depois desmembrá-lo em tarefas menores, cuidando de uma de cada vez. Também é muito importante avaliar constantemente o progresso feito.

Fazendo uso desse processo, não apenas sobreviveremos às mudanças indesejadas, mas também seremos capazes de obter sucesso com elas. À medida que cresce nossa capacidade de adaptação, também cresce nossa confiança para enfrentar qualquer desafio que a vida apresentar.



Feliz dia novo
Irineu Toledo

Cada amanhecer é um recomeço, uma nova chance de realizar nossos sonhos e construir uma vida plena de valor e significado.

Em *Feliz dia novo*, o radialista Irineu Toledo celebra o nascimento do novo dia com entusiasmo e inspiração.

Combinando textos de sua autoria com citações de grandes pensadores, como Dalai-Lama, Albert Einstein e Fernando Sabino, ele nos faz refletir sobre

nosso destino e nossas escolhas, revelando o que há de melhor em cada um de nós.

Esse livro é um presente, capaz de sensibilizar o nosso dia e o de todos aqueles que nos cercam. Uma oportunidade de lembrar que cada despertar é uma dádiva divina, que deve ser aproveitada em todas as suas potencialidades.



O que realmente importa?

Anderson Cavalcante

Ao ler o título desse livro, é impossível não fazer uma reflexão sobre a importância de nossas escolhas e vontades. Escolhas, sim! Pois é justamente disto que se trata: nossas escolhas estão ligadas ao que queremos e refletem de forma direta nossos desejos.

Como temos conduzido nossa vida? Escolhemos o que agrada aos outros ou o que nos faz bem?

Esse livro o ajudará no despertar de sua existência. Você aprenderá a se ouvir, a identificar seus valores, a definir seu propósito e a ter coragem para tomar as próprias decisões.

Veja além das suas escolhas, busque aquelas que vão completá-lo e não aceite nenhuma que o distancie de você mesmo.

E lembre-se: *you don't have all the time in the world.*

ALICE D. DOMAR, PH.D. & ALICE LESCH KELLY

Você pode ser **FELIZ** sem ser **perfeita**

*Como se libertar das cobranças excessivas
e se aceitar do jeito que você é*



Você pode ser feliz sem ser perfeita

Alice D. Domar e Alice Lesch Kelly

Toda mulher quer ter uma casa limpa e organizada, ser boa esposa, ótima mãe e, ao mesmo tempo, uma profissional de sucesso. Ter objetivos é natural, mas quando as expectativas em torno deles se tornam tão altas a ponto de prejudicar sua qualidade de vida e de você só se sentir feliz se tudo estiver absolutamente perfeito, é hora de reavaliá-los.

Nesse livro você encontrará maneiras de se concentrar menos em tentar ser

perfeita e focar mais no que há de maravilhoso em sua vida. Você aprenderá que suas necessidades às vezes precisam vir antes das demandas da família, do emprego e da casa e descobrirá que, para atendê-las e assumir o cuidado consigo mesma, é preciso se empenhar em manter um nível saudável de expectativas.

Em *Você pode ser feliz sem ser perfeita*, a Dra. Alice D. Domar apresenta técnicas simples, eficazes e clinicamente comprovadas que irão ajudá-la a reformular o modo como pensa e sente a vida. Com elas, você encontrará o equilíbrio, a satisfação e a felicidade que tanto deseja.

Você pode reformular suas expectativas e abraçar a vida imperfeita mas plena como deve ser. Pode se cuidar melhor e se sentir mais saudável e realizada. Você pode ser feliz sem ser perfeita.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá
participar de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br

Sumário

[Capa](#)

[Créditos](#)

[Prólogo](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[10](#)

[11](#)

[12](#)

[13](#)

[14](#)

[15](#)

[16](#)

[17](#)

[18](#)

[19](#)

[20](#)

[21](#)

[22](#)

[23](#)

[24](#)

[25](#)

[26](#)

[27](#)

[28](#)

[29](#)

[30](#)

[31](#)

[32](#)

[33](#)

[34](#)

[35](#)

[36](#)

[37](#)
[38](#)
[39](#)
[40](#)
[41](#)
[42](#)
[43](#)
[44](#)
[45](#)
[46](#)
[47](#)
[48](#)
[49](#)
[50](#)
[51](#)
[52](#)
[53](#)
[54](#)
[55](#)
[56](#)
[57](#)
[58](#)
[59](#)
[60](#)
[61](#)
[62](#)
[63](#)
[64](#)
[65](#)
[66](#)
[67](#)
[68](#)
[69](#)
[70](#)
[71](#)
[72](#)
[73](#)
[74](#)
[75](#)
[76](#)
[77](#)

[78](#)

[79](#)

[80](#)

[81](#)

[82](#)

[83](#)

[84](#)

[85](#)

[86](#)

[87](#)

[88](#)

[89](#)

[90](#)

[91](#)

[92](#)

[93](#)

[94](#)

[95](#)

[96](#)

[97](#)

[98](#)

[99](#)

[Anexo](#)

[Bibliografia sobre Franz Kafka](#)

[Conheça outros títulos do autor](#)

[Nietzsche para estressados](#)

[Oscar Wilde para inquietos](#)

[Conheça outros títulos da Editora Sextante](#)

[O poder do Agora](#)

[O poder da paciência](#)

[O poder da adaptação](#)

[Feliz dia novo](#)

[O que realmente importa?](#)

[Você pode ser feliz sem ser perfeita](#)

[Conheça os clássicos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre os próximos lançamentos](#)

ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

Kafka

para sobrecarregados



**99 pílulas de sabedoria para lidar
com a loucura do dia a dia**

